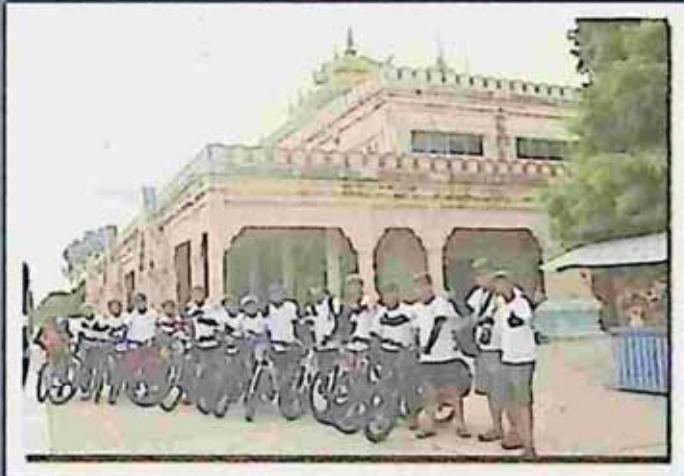


စက်ဘီး ခရီးသည် မျိုးမြင့်ပိုလ်

[ကျိုက်ထီးရိုး၊ အောင်ပန်း-ရွာငံ-ပြဒါးလင်းဂူ-ကင်းတားဆည်-ကုမဲ၊သံတောင်ကြီး-နော်ဘူဘောတောင်၊ နတ်မတောင်၊ မဟာပုဂံ၊ နေပြည်တော်-ပေါင်းလောင်း-ပင်လောင်း-လွိုင်ကော်-ဒီးမော့ဆို-လိပ်သို-တောင်ငူ စက်ဘီး ခရီးစဉ်များ]

“ထူးခြားသည်ဟုဆိုရခြင်းမှာ
 ခရီးသွားစာရသက်သက်မဟုတ်သော
 စက်ဘီးစီးခြင်းအနုပညာ၊ အတတ်ပညာ၊
 ပညာပေးစာရကို
 ခရီးသွားခရီးစဉ်များနှင့်အတူ
 ဖော်ပြထားခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါသည်”
 [ဆရာဝန်များဖြင့် အမှာစာမှ]



ပုံနှိပ်ခြင်း
ပထမအကြိမ်
(၅၀၀)

ထုတ်ဝေခြင်း
ဖေဖော်ဝါရီ ၂၀၂၀

ဦးမျိုးညွန့် (၀၀၅၇၈)၊ စာပေလောက စာအုပ်တိုက်
အမှတ် ၁၇၃၊ ၃၃ လမ်း၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်
ရန်ကုန်မြို့က ထုတ်ဝေ၍
ဦးမျိုးညွန့် (၀၀၄၃၀)၊ စာပေလောက ပုံနှိပ်တိုက်
အမှတ် ၁၇၃၊ ၃၃ လမ်း၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့တွင်
မျက်နှာပိုးနှင့် အတွင်းစာသားများ ပုံနှိပ်သည်။

မာတိကာ

၁။ စက်ဘီးနဲ့ခရီးတွေ သွားရအောင်	၁
၂။ စက်ဘီးတစ်စီးနဲ့ စီးချင်စိတ်ပဲ လိုတယ်	၄
၃။ စက်ဘီးစီးကြပါစို့	၇
၄။ စက်ဘီးနဲ့ခရီးထွက်ရန် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် သိသင့်တဲ့ အချက် (၁၀) ချက်	၁၀
၅။ Leave no Trace	၂၀
၆။ ကျိုက်ထီးရိုးသို့ စက်ဘီးခရီးစဉ်	၂၄
၇။ အောင်ပန်း-ရွာငံ-ပြဒါးလင်းဂူ-ကင်းတားဆည်-ကူမဲ စက်ဘီးခရီးစဉ်	၄၄
၈။ သံတောင်ကြီး နော်ဘူဘောတောင် စက်ဘီးခရီးစဉ်	၆၈
၉။ နတ်မတောင် (ခ) ဝိတိုရိယတောင် (ခ) ခေါနုဆုမ် စက်ဘီးခရီးစဉ်	၈၀
၁၀။ မဟာပုဂံ စက်ဘီးခရီးစဉ်	၁၁၈
၁၁။ နေပြည်တော်-ပေါင်းလောင်း-ပင်လောင်း-လွိုင်ကော်- ဒီးမော့ဆို-လိပ်သို-တောင်ငူခရီးစဉ်	၁၃၀
၁၂။ စက်ဘီးနဲ့ ခရီးထွက်ရင် ဘာတွေပြင်ဆင်ကြမလဲ။ (Gear List)	၁၆၃

အမှာစာ

ခရီးသွားစာပေအနေဖြင့် မြန်မာ့စာအုပ်လောကတွင် ထင်ထင်ရှားရှား မများလှပါ။ အထူးသဖြင့် မျက်မှောက်ကာလတွင် ခရီးသွားစာပေအနေဖြင့်စာအုပ်လုံးချင်း အဖြစ် ထွက်ရှိမှုမှာ အလွန်နည်းပါသည်။ ထိုသို့အားနည်းလှသော ခရီးသွားစာပေနှင့်ပတ်သက်ပြီး ထူးထူးခြားခြား စာမူတစ်ပုဒ် စာရေးသူထံ ရောက်လာပါသည်။ စာပေလောကစာအုပ်တိုက်မှ ကိုနေမျိုးညွန့်က ပေးလာခြင်းဖြစ်သည်။

စာမူရပြီး နောက်တစ်နေ့မှာပင် သူ့စာမူကို အပြီးဖတ်ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော့်အတွက် ထိုစာမူမှာ စိတ်ဝင်စားဖွယ် ကောင်းလှပါသည်။ စာမူမှာ ထူးခြားပါသည်။ ခရီးသွားစာပေသက်သက်ဟုမဆိုသာသောပုံစံတစ်မျိုးခွဲထွက်ရေးသားထားသည့်စာမူတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

ထူးခြားသည်ဟုဆိုရခြင်းမှာ ခရီးသွားစာစုသက်သက်မဟုတ်သော စက်ဘီးစီးခြင်းအနုပညာ၊ အတတ်ပညာ၊ ပညာပေးစာစုကိုခရီးသွားခရီးစဉ်များနှင့်အတူဖော်ပြထားခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ခရီးသွားစာပေပုံစံသစ် ဖြစ်ပါသည်။ သူ့စာမူတွင် ဖော်ပြရေးသားထားသောခရီးစဉ်ခြောက်ခုမှာစိတ်ဝင်စားဖွယ်ခရီးများဖြစ်ပါသည်။ သူ

ရေးသားမှတ်တမ်းပြုထားသည့် ခရီးသွားမှတ်တမ်းခရီးစဉ် ခြောက်ခုစလုံး ကျွန်တော် လည်း သွားဖူးရောက်ဖူးသော နေရာများ ဖြစ်ပါသည်။ အချို့နေရာများနှင့် ပတ်သက်၍ ကျွန်တော်လုံးချင်းစာအုပ်များပင် ရေးသား ထုတ်ခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။

စာမူကို အစအဆုံး ဖတ်ပြီးသောအခါ ခရီးစဉ်မှတ်တမ်းခြောက်ခုနှင့်အတူပင် စက်ဘီးစီးခြင်းပညာရပ်နှင့် ပတ်သက်၍ အခန်းခြောက်ခန်းကို တွေ့ရပြီး စက်ဘီးစီးလို သူများ၊ စက်ဘီးဖြင့် ခရီးထွက်လိုသူများအတွက် များစွာ ဗဟုသုတရဖွယ်များ ဖြစ်ပါ သည်။

စာရေးသူ ဆရာမျိုးမြင့်ဗိုလ်က ယခုစာအုပ်ထွက်ပြီးနောက် သူသွားရောက် ထားသည့် ခရီးအများအပြားနှင့်ပတ်သက်၍ စက်ဘီးခရီးသွားစာအုပ်များ ဆက်လက် ရေးသားထုတ်ဝေသွားဦးမည်ဟု ဆိုထားပေရာ ကြိုဆိုလိုက်ရပေသည်။

စိန်မျိုးမြင့်

စက်ဘီးခရီးသည်

ကျွန်တော်က စက်ဘီးနင်းရတာ ဝါသနာပါသလို ခရီးတွေ ထွက်ရတာလည်း အလွန် နှစ်သက်တဲ့သူ တစ်ယောက်ပါ။ ဒါကြောင့် မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့ စက်ဘီးတစ်စီး၊ ရင်ဘတ်ချင်းတူတဲ့ မိတ်ဆွေတွေနဲ့ ခရီးတွေ ထွက်လေ့ရှိပါတယ်။ စက်ဘီးနဲ့ခရီး ထွက်တယ်ဆိုတာက အလေ့အကျင့်မရှိသူအတွက် တော်တော်မလွယ်ကူတဲ့ အလုပ်လို့ ထင်မြင်ယူဆကြပေမယ့် တစ်ခေါက်လောက် စက်ဘီးခရီးထွက်ပြီးရင် ဘယ်တော့မှ မရပ်ချင်တော့တဲ့ အလုပ်တစ်ခု ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။ သာမန်အားဖြင့် စံမီ ဘောလုံး ကွင်းကြီးနှစ်ပတ် မရပ်မနားဖြည်းဖြည်းပြေးနိုင်သူဟာ မြန်မာနိုင်ငံ တောင်ဖျားကနေ မြောက်ဖျားထိ တစ်လအတွင်း စက်ဘီးနင်းနိုင်ပါတယ်လို့ ပြောပါရစေ။

ကျွန်တော်စက်ဘီးနင်းရင်းနဲ့စက်ဘီးခရီးစဉ်အကြောင်းစာတွေပြန်လည်ရေးသား ထားတာတွေ တချို့ကို လူမှုမီဒီယာတွေပေါ်တင်တဲ့အခါ စက်ဘီးခရီးတွေ ထွက်ချင်တဲ့ သူတွေအတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေတယ်။ စိတ်အားတက်ကြွမှုတွေ ဖြစ်စေတယ်လို့ ပြန်ကြားရသလို ကျွန်တော်သွားခဲ့တဲ့ စက်ဘီးခရီးစဉ်တွေအကြောင်း စာအုပ်တစ်အုပ် အဖြစ်စုစည်းရေးသားဖို့အကြံပေးလာတာတွေလည်း ရှိလာပါတယ်။ ဒါကြောင့် စက်ဘီး ခရီးထွက်ဖို့ဝါသနာပါသူမိတ်ဆွေများအတွက်စက်ဘီးခရီးစဉ်တွေနဲ့ပတ်သက်တဲ့သတင်း အချက်အလက်တွေ၊ ကြုံတွေ့ရနိုင်တဲ့ အခက်အခဲ၊ ပျော်ရွှင်နှစ်သက်မှုတွေ၊ သတိထား သင့်တဲ့ ရှောင်ရန်၊ ဆောင်ရန်တွေကိုပါ အတတ်နိုင်ဆုံး ဖြည့်ဆည်းရေးသားထားပါတယ်။

ဒီလို စာအုပ်ထွက်ပေါ်လာဖို့အတွက် စက်ဘီးခရီးတွေတိုင်း အတူလိုက်ပါ စီးနင်းပေးတဲ့ ညီအစ်ကိုတွေ၊ စက်ဘီး ခရီးစဉ်မထွက်မီ ခရီးစဉ်အတွက် ကူညီပေးကြ သူတွေ၊ စက်ဘီးခရီးစဉ်ထွက်တိုင်း အားပေးဝန်းရံကြတဲ့ မိတ်ဆွေတွေ၊ ခရီးထွက် သူတွေရဲ့ မိသားစုအလုပ်တာဝန်တွေကို ခွဲဝေမျှယူပေး၊ ခရီးသွားခွင့်ပေးတဲ့ မိသားစု တွေအားလုံးဟာ ကျေးဇူးတင် ထိုက်သူတွေအဖြစ် ဘဝတစ်သက်လုံးစာ အမှတ်တရ သတ်မှတ်ထားပါတယ်။

ဒီစာအုပ်အတွက် အသုံးပြုခဲ့တဲ့ ဓာတ်ပုံတွေဟာ ခရီးစဉ်အတွင်းမှာပါဝင်ခဲ့တဲ့ မိတ်ဆွေတွေရဲ့ အမှတ်တရရိုက်ကူးထားတဲ့ပုံတွေဖြစ်သလို အဆိုပါမိတ်ဆွေတွေကိုလည်း လေးစားစွာ အသိအမှတ်ပြု မှတ်တမ်းတင်အပ်ပါသည်။ တချို့ အချက်အလက်တွေ ကတော့ ခရီးစဉ်ပြန်ရောက်မှ Google Earth ကနေ မှတ်တမ်းပြန်ယူပြီး တင်ပေးတာ ဖြစ်သလို မြို့လေဝသသတင်းတွေကိုလည်း အင်တာနက်ကနေ ကိုးကားတင်ပေးထားတာပါ။

ဒီစာအုပ်မှာ ကျွန်တော်သွားခဲ့ဖူးတဲ့ စက်ဘီးခရီးစဉ် (၆) ခုအပြင် နိုင်ငံတကာက စက်ဘီးခရီးသွားခြင်း စာအုပ်တွေကို ကိုးကားထားတဲ့ စက်ဘီးခရီးတွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဗဟုသုတရဖွယ် ဆောင်းပါးလေးတွေလည်း ထည့်သွင်းဖော်ပြထားပါတယ်။

ကျွန်တော်နောက်ထပ်စက်ဘီးခရီးစဉ်တွေလည်း အများကြီးထွက်နေပါဦးမယ်။ ကျွန်တော့်အနေနဲ့ ဒီစာအုပ် ထွက်တဲ့အချိန်ထိ စက်ဘီးခရီးစဉ် အမြောက်အမြားစီးနင်း ပြီးပါပြီ။ မြန်မာပြည်မြောက်ဖျား ပူတာအိုကနေ တောင်ဖျားစွန်း ကော့သောင်းထိ စီးနင်းခဲ့တဲ့ ခရီးစဉ်အကြောင်းစာအုပ်လည်း မကြာခင် ထွက်ရှိလာပါလိမ့်မယ်။ နောက်ထပ် စွန့်စား ခရီးစဉ်တွေဖြစ်တဲ့ ပန်ဝါခရီးစဉ်၊ ပဲခူးရိုးမတောတွင်းခရီးစဉ်၊ ကမ်းရိုးတန်းခရီးစဉ်တွေလည်း စီးနင်းပြီးဖြစ်သလို စာအုပ်အနေနဲ့ ထွက်ပေါ်လာဖို့ ကြိုးစားလျက် ရှိပါတယ်ခင်ဗျာ။ မိတ်ဆွေတို့လည်း ဒီစာအုပ်ကိုဖတ်ပြီး စက်ဘီးခရီးတွေ ထွက်နိုင်ပါစေလို့ ဆန္ဒ ပြုအပ်ပါတယ်။

ကျေးဇူးတင်လျက်

စက်ဘီးနဲ့ခရီးတွေသွားကြရအောင်

ခရီးသွားခြင်းဆိုတဲ့နေရာမှာ ရွေးချယ်စရာ အမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။ စိတ်အပန်းဖြေဖို့ သွားတာလား၊ လူမှုရေးကိစ္စ တစ်ခုခုကြောင့်လား၊ အလည်အပတ်လား၊ ဗဟုသုတ အလို့ငှာလား စသဖြင့် အများကြီး ရှိပါတယ်။ ထို့အပြင် သဘာဝကို ချစ်လို့၊ သဘာဝ ကို လေ့လာချင်လို့ သဘာဝအခြေခံ ခရီးသွားခြင်းဆိုရင်ဖြင့် ရွေးချယ်စရာ နည်းလမ်း သိပ်များများ မရှိတော့ပါဘူး။ အနှစ်သာရအပြည့်နဲ့ သဘာဝအခြေခံခရီးသွားခြင်း လို့ ခံယူမယ်ဆိုရင်ဖြင့် ခြေကျင်သွားကြမလား၊ စက်ဘီးနဲ့ သွားကြမလား ရွေးချယ်စရာ နှစ်ခုပဲ ရှိပါတယ်။

ဒေသန္တရ ဗဟုသုတရနိုင်စရာ အံ့ဩမှင်တက် ထူးခြားဆန်းပြားနေတဲ့ နေရာများစွာကို ကိုယ့်ခြေနှစ်ဖက်နဲ့ ခွန်အားတွေနဲ့အတူ စက်ဘီးလေးက သယ်ဆောင် သွားပါလိမ့်မယ်။ စက်ဘီးစီးခြင်းက သွားချင်တဲ့ နေရာတွေရောက်ဖို့ လုံလောက်တဲ့ အမြန်နှုန်းလည်း ရှိပါတယ်။ စက်ဘီးစီးရင်သာမန်အားဖြင့် တစ်နာရီကို ငါးမိုင်မှ ၁၀ မိုင် ကြား ခရီးအကွာ အဝေးထိ ရောက်နိုင်ပါတယ်။ လမ်းဘေး ဝဲယာတစ်လျှောက်က အံ့ဩဖွယ်ရာတွေ လေ့လာဖို့ လုံလောက်တဲ့ ဖြည်းနှေး ညင်သာမှုလည်း ရှိပါတယ်။

ခံစားလို့ရမယ့်နေရာတွေရောက်ရင် စက်ဘီးကို ခဏရပ်၊ ဓာတ်ပုံလေးရိုက်လိုက်၊ ဒေသခံတွေနဲ့ စကားပြောလိုက်၊ ဒါမှမဟုတ် ခေတ္တထိုင်ပြီး ငေးမောစိတ်ကူးယဉ်လိုက်နဲ့ စိတ်ရဲ့စေရာအတိုင်း ခံစားနေထိုင် လို့ရပါတယ်။

စက်ဘီးပေါ်ရောက်လိုက်တာနဲ့ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်ပိုင်သွားပါပြီ။ ကိုယ်ပျော်ရွှင်မှု တွေရဖို့ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့နေရာကို သွားလို့ရပါပြီ။ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့နေရာမှာ ရပ်ချင် လည်း ရပ်၊ နားချင် နားပေါ့။ နောက်တစ်နေရာ ရောက်ဖို့ ကားစောင့်စရာ၊ တခြား မှီခိုစရာ မလိုအပ်တာကြောင့် သွားရင်းလာရင်း ပင်ပန်းလာပြီဆိုရင် တရေးလောက် မှေးလိုက်လို့ရပါသေးတယ်။ ဗိုက်ဆာနေပြီလား၊ အနီးဆုံးရွာရောက်ဖို့ သွက်သွက်လေး နင်းလိုက်ရုံပါပဲ။ ဒါမှမဟုတ် အရိပ်ကောင်းကောင်း တစ်နေရာ ရပ်၊ အသင့်ယူလာတဲ့ စားဖွယ်တွေကို စားရင်စား၊ မဟုတ်ရင် ကိုယ့်စိတ်ကြိုက် ချက်ပြုတ်စားလို့ ရပါသေး တယ်။ နည်းနည်း နင်းရခက်ခဲတဲ့ ကမူတွေ၊ တောင်ကုန်းတွေ ရောက်ရင်တော့ တောင်တက်ဂီယာတွေ ပြောင်းလို့ သွက်သွက်မှန်မှန် လေးနင်းပေးဖို့ လိုပါမယ်။ အမြင့်ဆုံးတစ်နေရာမှာ ခြေချပြီးရင်တော့ ကိုယ်နင်းခဲ့တဲ့နေရာကို ပြန်လည်ကြည့်ရင်း ဂုဏ်ယူစွာနဲ့ ဥဒါန်းကျူးရင်လို့ နောက်ခရီးတွေအတွက် အားမွေးလို့ရပါတယ်။



စက်ဘီးခရီးသည်

အဲသလို အရသာမျိုးက တစ်သက်လုံးမမေ့မယ့် ခံစားမှုမျိုးပါ။ နေဝင်လုလို့ မိုးချုပ် တော့မယ်ဆိုရင်ဖြင့် မိုတယ်တွေ၊ ဟိုတယ်တွေ အခြားတည်းခိုစရာတွေ မျှော်လင့်စရာ သိပ်မလိုပါဘူး။ ပါလာတဲ့ တဲတွေပြင်၊ ရင်ဘတ်ကိုဖွင့်၊ ကြယ်တွေ ရေတွက်ရင်း သဘာဝရဲ့အရသာ ခံစားကြတာပေါ့ဗျာ။

ကဲ. . စက်ဘီးပေါ်တက် ရသစုံခံစားဖို့ ခရီးတွေဆက်ကြတာပေါ့။ တစ်ခါ တလေ ကောင်းကင်ကိုမော့ကြည့်ရင်း ငှက်လေးတွေနဲ့အတူ ပျံသန်းလို့ စိတ်ကူးလေးတွေ ယဉ်လို့ရပါတယ်။ မြစ်ချောင်းကမ်းပါးမှာ စီးနင်းရင်း ရေအလျဉ်နဲ့အတူ မျောပါလို့ ရပါတယ်။ တောင်တန်းတွေအထက် တိမ်တွေအပေါ်တက်လို့ မြူးထူးလို့ရပါတယ်။ ကျေးငှက်အော်သံ၊ တောတွင်း အသံတွေကြား လူ့သဘာဝရဲ့အစကို ပြန်မြင်ယောင် လို့ရပါတယ်။ ရိုးရှင်းတဲ့လူနေမှုစရိုက်၊ ဒေသအလိုက် သက်မွေးမှု တွေကြား ဗဟုသုတ များစွာ ရနိုင်ပါတယ်။

စက်ဘီးတစ်စီးနဲ့ စီးချင်စိတ်ပဲ လိုတယ်

စက်ဘီးခရီးတွေ စီစဉ်တော့မယ်ဆိုရင် အရင်စဉ်းစားသင့်တဲ့ အချက်တွေရှိပါတယ်။ နေ့ချင်းပြန်ခရီးတွေ သွားမှာလား၊ ခရီးရှည်တွေ ထွက်မှာလား။ မိသားစု၊ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ သွားမှာလား၊ Solo တစ်ယောက်တည်းလား။ ထွေရာလေးပါး နည်းနည်းယူမှာလား၊ အိတ်တွေအများကြီးနဲ့ သွားမှာလား။ Bed & Breakfast တွေမှာ ငွေသုံးမလား၊ တောထဲ လမ်းဘေးမှာပဲ စခန်းချမလား။ စီစဉ်ထားတဲ့အတိုင်း သွားမလား၊ လမ်းရဲ့ သယ်ဆောင်ရာအတိုင်း သွားမလား။ အခက်အခဲတွေ ကြုံလာရင် သည်းခံ ဖြေရှင်းမလား၊ ကား၊ ဆိုင်ကယ်၊ ရထား စတာတွေနဲ့ နောက်တစ်နေရာ ခရီးဆက်မလား၊ အိမ်ပြန်မလား။

စဉ်းစားပါ။ အပေါ်မှာပြောထားတာတွေကို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သေချာပြန် သုံးသပ်ပါ။ ပြီးတော့မှ ကိုယ်အဖြစ်ချင်ဆုံး နည်းလမ်းကို ရွေးချယ်ပြီး လွယ်လွယ်နဲ့ လက်မလျှော့ပါနဲ့။ ဘယ်လိုပုံစံခရီးမျိုးမဆို ပထမဆုံးဆိုရင်တော့ တွေးစရာတွေ အများကြီးပဲပေါ့လေ၊ ဒါပေမဲ့ အသေချာဆုံး ပြောရရင် စက်ဘီးနဲ့ခရီးထွက်ခြင်းဆိုတာ တကယ့်ကို ရိုးရှင်းလွန်းပါတယ်။

စက်ဘီးနဲ့ ခရီးထွက်ခြင်းမှာ မရှိမဖြစ် အလိုအပ်ဆုံး နှစ်ခုပဲရှိပါတယ်။ စီးဖို့-စက်ဘီးနဲ့ စက်ဘီးစီးချင်တဲ့ စိတ်ပါပဲ။ ကဲ ပထမခြေလှမ်း စလိုက်ဖို့ စက်ဘီးနဲ့အတူ လမ်းပေါ်ထွက်လိုက်ပါ။

အတွေ့အကြုံနဲ့ အခြားထောက်ကူပစ္စည်းတွေဟာ အသုံးဝင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မရှိမဖြစ်တော့ မဟုတ်ပါဘူး။ Karl Creelman ဆိုတဲ့ ကနေဒါ လူမျိုးတစ်ယောက်ဟာ စက်ဘီးနဲ့ ကမ္ဘာပတ်မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ချက်မချခင် ရက်အနည်းငယ် လောက်ပဲ စက်ဘီး ဘယ်လိုစီးရမလဲဆိုတာ လေ့လာခဲ့တာပါ။ သူက ၁၈၉၉ မှာ ကမ္ဘာတစ်ပတ် စက်ဘီးနဲ့



စက်ဘီးတစ်စီးနဲ့ အိတ်ထဲမှာ ဓာတ်ပုံအယ်ဘမ်တွေထည့်ပြီး ကမ္ဘာပတ်နေတဲ့ ဆရာ“လီ”
Photo from Bike Touring Survival Guide

ပတ်ခဲ့တဲ့သူပေါ့။ သူ့မှာလဲစရာ အဝတ်တစ်စုံပဲ အပိုပါတယ်။ ပိုက်ဆံအိတ်ကလည်း
ဟောင်းလောင်းနဲ့လေ။

ကြီးကြီးကျယ်ကျယ်တွေ ပုံဖော်ပြင်ဆင်မနေပါနဲ့။ စက်ဘီးစီးခြင်းအကြောင်း
တကယ်ရူးသွပ်နားလည်တဲ့စီနီယာတစ်ယောက်ဆီက အကြံဉာဏ်ယူပြီးစက်ဘီးစီးခြင်း
အခြေခံလောက်ကို သင်ယူလိုက်ပါ။ အဲဒီနောက်မှာတော့ လမ်းပေါ် ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန်
စီးရင်းနဲ့ အသားကျလာပါလိမ့်မယ်။ လမ်းပေါ်မှာပဲ သင်ယူကြတာပေါ့။ ကဲ စက်ဘီးနဲ့
အတူ လမ်းပေါ်တက် လိုက်ကြစို့။

စက်ဘီးစီးကြပါစို့

ကျန်းမာရေးကောင်းဖို့ဆိုတာ လူတိုင်းအတွက် မရှိမဖြစ် အရေးကြီးဆုံး လိုအပ်ချက် ပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ သာမန်အား ဖြင့်တော့ အရေးကြီးတယ်ဆိုတာကို သတိထားဖို့အတွက် ကိုယ်တိုင် မကျန်းမာတဲ့အချိန်မှ အသိနှောင်းလေ့ရှိပါတယ်။ ပုံမှန်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခြင်းဟာ ကျန်းမာရေးအတွက် အထောက်အကူပြုနိုင်ပြီး ရောဂါတော်တော် များများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ရာ ရောက်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အဝလွန်ခြင်း၊ နှလုံးရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ ကင်ဆာ၊ စိတ်ကျန်းမာရေးအား နည်းခြင်း၊ အူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများ၊ အဆစ်ရောင်ရောဂါတွေကို ကြိုတင်ကာကွယ်ရာ ရောက်ပါတယ်။ ပုံမှန်စက်ဘီးစီးခြင်းဟာဆိုရင် အဆိုပါရောဂါတွေကို ကြိုတင်ကာကွယ်တားဆီးဖို့ အကောင်းဆုံး လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုပါပဲ။ စက်ဘီးစီးခြင်းဟာ သာမန်ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်တဲ့ငယ်ရွယ်စဉ်ကလေးအရွယ်ကနေ အသက်ကြီးပြီး ဘိုးဘိုးဘွားဘွား အရွယ် အထိပြုလုပ်လို့ရတဲ့အားကစားနည်းတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ အခြားအားကစားနည်း တချို့တွေထက် အင်အား စိုက်ထုတ်ရမှု လျော့နည်းပြီး ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှု အနည်းဆုံး အားကစားဖြစ်ပါတယ်။

ဒါ့အပြင် ပျော်စရာကောင်းတယ်၊ ကုန်ကျစရိတ် သိပ်များများမရှိဘူး၊ ပတ်ဝန်းကျင် ထိန်းသိမ်းရေးအတွက် အထောက်အကူဖြစ်ပါတယ်။ ဟိုနားဒီနားသွားရင် စက်ဘီးနဲ့ သွားခြင်းဖြင့် ခရီးရောက်ပြီး ကျန်းမာရေးအတွက် လေ့ကျင့်ပြီးသား ဖြစ်စေပါတယ်။

တစ်ပတ်ကို နှစ်နာရီကနေ လေးနာရီအထိ စက်ဘီးစီးခြင်းဟာ အထွေထွေ ကျန်းမာရေးကို တိုးတက်စေပါတယ်။ စက်ဘီးစီးခြင်းဟာ စက်ဘီးခြေနင်းပေါ် အားပြုပြီး နင်းရတဲ့ အားကစားဖြစ်ပြီး လူ့ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့အဓိကကြွက်သားတွေကို အများဆုံး အသုံးပြုရတဲ့အတွက် ကြွက်သားသန်မာမှုကို အားပေးပါတယ်။ အခြားအားကစား နည်းတွေလို ခန္ဓာကိုယ်ကြံ့ခိုင်မှု အရမ်းမလိုအပ်သလို ကစားနည်းစနစ်လည်း အများကြီး ကျွမ်းကျင်ဖို့မလိုပါဘူး။ တစ်သက်မှာ တစ်ခါသင်ထားရင် ဘယ်တော့မှ မမေ့တော့ဘဲ ကစားလို့ရတဲ့ အားကစားနည်း ဖြစ်ပါတယ်။ စက်ဘီးစီးခြင်းကြောင့် နှလုံး၊ သွေးကြောတွေ၊ အဆုတ်တွေဟာ အပြည့်အဝ အလုပ်လုပ်ရပါတယ်။ အသက် ပြင်းပြင်းရှူဖြစ်တယ်၊ ချွေးထွက်စေတယ်။ သွေးတွင်း အောက်ဆီဂျင် ပါဝင်မှုနှုန်း တိုးတက်ကောင်းမွန်စေပြီး သက်လုံကောင်း သန်စွမ်းစေပါတယ်။ အထူးသဖြင့် နှလုံးနဲ့ အဆုတ်တွေကို ကျန်းမာသန်စွမ်းစေပြီး တစ်ကိုယ်လုံး ကြွက်သားတွေကို ပျော့ပျောင်း သန်မာစေပါတယ်။ အရိုးဆစ်လေးတွေ သန်မာစွာ လှုပ်ရှားနိုင်မှုတိုးတက်လာပါတယ်။

အပြင်ထွက်ပြီး စက်ဘီးစီးခြင်းက ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဖြစ်ပျက်နေတာတွေ၊ အလှအပတွေ ရှုခင်းတွေကို စီးမော့ ခံစားနိုင်ပါတယ်။ အိမ်တွင်း၊ အလုပ်ခန်းထဲမှာပဲ အချိန်ကုန်နေတဲ့သူတွေအတွက် အဖိုးမဖြတ်နိုင်တဲ့ ခံစားမှုပေါ့။ စိတ်ဖိစီးမှု တွေကို ခေတ္တကင်းဝေးစေလို့ စိတ်ကျရောဂါ၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှု မြင့်တက်ခြင်းနဲ့အခြား စိတ်ဖိစီးမှု တွေကနေ လျော့ချပေးနိုင်ပါတယ်။

အလုပ်သွား၊ ပြန်တွေမှာ စက်ဘီးကို အသုံးပြုမယ်ဆိုရင် တစ်ချက်ခုတ် အချက် အများကြီးပြတ်ပါတယ်။ စက်ဘီးစီးခြင်းဟာ ခြေနင်း၊ လက်ကိုင်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို

ဘီးနှစ်ဘီးပေါ်မှာ ဟန်ချက်ညီအောင် ထိန်းနင်းရတာ ဖြစ်တဲ့ အတွက် ဦးနှောက် ညာဘက်၊ ဘယ်ဘက် နှစ်ခုလုံးကို အလုပ်ပေးပြီး သားဖြစ်လို့ လုပ်ငန်းခွင် ပြဿနာတွေ ဖြေရှင်းရာမှာ ပိုမိုတိုးတက်ကောင်းမွန် လာနိုင်ပါတယ်။ အသက်ကြီးလာချိန် မှတ်ဉာဏ် ဆုံးရှုံးမှုတွေကို လျော့နည်းစေပါတယ်။

အဝလွန်တာကိုလည်း လျော့ချပေးပါတယ်။ ပညာရှင်တွေ အဆိုပြုထားတာက လူတစ်ယောက်ဟာ ရက်သတ္တပတ် တစ်ပတ်ကို ကယ်လိုရီ(၂၀၀၀)လောက် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရင်း ကုန်ဆုံးသင့်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ စက်ဘီးတစ်နာရီစီးခြင်းဟာ ကယ်လိုရီ (၃၀၀)လောက် လောင်ကျွမ်းစေပါတယ်။ အင်္ဂလန်က သုတေသီတွေက နေ့တိုင်း နာရီဝက်လောက် စက်ဘီးနင်း ခြင်းဟာ တစ်နှစ်ကို အဆီ (၅) ကီလိုဂရမ် လောက် လောင်ကျွမ်းစေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အသက် (၂၀) နှစ်မှ (၉၃) နှစ်ကြား လူအယောက် (၃၀၀၀၀)လောက်ကို (၁၄) နှစ်ကြာ လေ့လာထားချက် တစ်ခုအရ ပုံမှန်စက်ဘီးစီးသူတွေဟာ နှလုံးရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းနဲ့ ကင်ဆာဖြစ်ပွားမှုအကြောင်း လေ့လာနေတဲ့ သုတေသီ အများစုက ပုံမှန်စက်ဘီးစီးသူတွေဟာ အူမကြီးကင်ဆာနဲ့ ရင်သားကင်ဆာတွေ ဖြစ်ပွားမှုကို လျော့ချနိုင်ကြောင်း အကြံပြုကြပါတယ်။

ကမ္ဘာပေါ်မှာ ဆီးချိုရောဂါဖြစ်ပွားမှုဟာ မြင့်တက်လျက်ရှိပါတယ်။ ကိုယ်လက် လေ့ကျင့်ခန်း မလုပ်ခြင်းဟာ ဆီးချိုရောဂါဖြစ်ပွားမှုရဲ့ အဓိကနေရာမှာ ပါဝင်ပါတယ်။ ဖင်လန်နိုင်ငံမှာ သုတေသနပြုထားချက်တွေအရ နေ့စဉ် အနည်းဆုံး မိနစ် (၃၀)နဲ့ အထက် စက်ဘီးစီးသူတွေရဲ့ (၄၀)ရာခိုင်နှုန်းလောက်က ဆီးချိုဖြစ်ပွားခြင်းကို လျော့ချနိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။

ကဲကျန်းမာပျော်ရွှင်တဲ့ ဘဝတွေပိုင်ဆိုင်နိုင်ပြီး ကမ္ဘာကြီးကိုလည်း ကယ်တင်ရာ ရောက်တဲ့ စက်ဘီးစီးခြင်းကို ခုပဲ စလိုက်ကြပါစို့။

စက်ဘီးနဲ့ခရီးထွက်ရင် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် သိသင့်တဲ့အချက် (၁၀)ချက်

စက်ဘီးစီးတယ်ဆိုတာ ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်ဖို့အတွက်၊ စိတ်လက်ပေါ့ပါးလန်းဆန်းစေဖို့ အတွက်၊ ကမ္ဘာကြီးကို ရှုထောင့်တစ်မျိုးကနေ မြင်နိုင်ဖို့အတွက်၊ ပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေးကို အထောက်အကူဖြစ်စေဖို့အတွက် စသဖြင့် . . စသဖြင့် ရည်ရွယ်ချက်တွေအများကြီး ရှိပါတယ်။

တကယ်တော့ စက်ဘီးနဲ့ ခရီးရှည်ထွက်ဖို့ဆိုတာ ကိုယ်က အရင်ဆုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်နေဖို့ လိုသလို ခရီးစဉ်တစ်လျှောက် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်နေဖို့လည်း ပိုလို့အရေးကြီးပါတယ်။ ခရီးရှည်လို့ဆိုရာမှာ အနည်းဆုံး ရက်ပေါင်း (၃၀)လောက် ဆက်တိုက်သွားတာမျိုးကို ဆိုလိုတာပါ။ ဒါကြောင့် စက်ဘီးနဲ့ခရီးထွက်ရင် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် သိသင့်တဲ့ အခြေခံ အချက် (၁၀) ချက်ကို လိုက်နာသင့်ပါတယ်။

၁။ အရင်ဆုံး လေ့ကျင့်ပါ

ခရီးရှည်တစ်ခုစတင်ဖို့အစီအစဉ်ရှိတယ်ဆိုရင် အရင်ဆုံး ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ထားဖို့ လိုပါတယ်။ ကိုယ်အသုံးပြုမယ့် ဘီးရဲ့ လက်ကိုင်အနေအထား၊ ဖင်ထိုင်ခုံ စတာတွေနဲ့ ကိုယ်နဲ့လိုက်လျောညီထွေဖြစ်နေဖို့လိုပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ဖင်ထိုင်ခုံတွေဟာ ကိုယ့်အတွက် သက်သောင့်သက်သာ ရှိနေဖို့လိုပါတယ်။



ဒါကြောင့် စက်ဘီးနဲ့ကိုယ် အသားကျအဆင်ပြေနေစေဖို့ စက်ဘီးစီးလေ့ကျင့်ခန်းတွေ ပုံမှန်လုပ်သင့်တယ်။ အကြံပြုလိုတာကတော့ တစ်ရက်ကို ၁၀ မိုင်နှုန်းလောက်နဲ့ တစ်ပတ် သုံးရက်လောက် ပုံမှန်နင်းသင့်ပြီး တစ်ပတ်ကို တစ်ရက်တော့ Day Return Trip မိုင် ၅၀ ပတ်လည်လောက် သွားသင့်ပါတယ်။ အနည်းဆုံး ဒီလို ပုံမှန် သုံးလနီးပါး လေ့ကျင့်ခဲ့မယ်ဆိုရင်တော့ ခရီးရှည် မိုင် ၁၀၀၀ လောက်အတွက် တစ်လဝန်းကျင် အတွင်း သွားနိုင်ဖို့ အဆင်ပြေနိုင်ပါမယ်။ တချို့ကတော့ ကြိုတင်လေ့ကျင့်စရာ မလိုဘူး လို့ ယူဆကြပါတယ်။ သွားရင်းလာရင်း အသားကျအဆင်ပြေသွားမယ်လို့ ယူဆကြပုံ ပါပဲ။ ခရီးမထွက်ခင်ကတည်းက စနစ်တကျ စက်ဘီးစီးနင်းခြင်းပညာအခြေခံနဲ့ မှန်ကန်တဲ့ စက်ဘီးဖွဲ့စည်းပုံ အနေအထားတို့ရှိရင်တော့ ကြိုတင်လေ့ကျင့်စရာ မလိုဘူးဆိုတဲ့ အယူအဆက မှန်ကောင်းမှန်နိုင်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အနည်းငယ် ကျန်းမာရေးကောင်းသူအတွက်ဆိုရင်တောင် စနစ်တကျ စက်ဘီးနင်း မယ်ဆိုရင် ခရီးရှည်ထွက်နိုင်တဲ့ သက်လုံရရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မြီးညောင်းရိုးတွေ နာကျင်ခြင်း၊ ပခုံးနှင့် လက်ဖနောင့်နာကျင်ခြင်း၊ ဇက်ကြောတက်ခြင်းတို့ သက်သာနိုင်ဖို့ တော့ ကြိုတင်ပုံမှန် လေ့ကျင့်ခြင်းက အကောင်းဆုံးပါပဲ။

၂။ ရေများများသောက်ပါ။

ရေအသက်တစ်မနက်ဆိုတဲ့စကားအတိုင်း ရေဟာ အရမ်းအရေးကြီးပါတယ်။ ကိုယ်ရေမဆာခင်မှာ သောက်ပါ။ စက်ဘီးနဲ့ ခရီးသွားရင် အနည်းဆုံး ရေဘူးနှစ်ဘူး (နှစ်လီတာ)တော့ ဆောင်သွားပါ။ ရေဘူးလွယ်အိတ်တွေလည်း ရှိပါတယ်။ နောက် တစ်ကြိမ် ရေပြန်ဖြည့်နိုင်မယ့် အကွာအဝေးကို ချင့်ချိန်ပြီး ယူသွားနိုင်ရင်ပိုကောင်း ပါတယ်။ လူသူဝေးတဲ့အရပ်တွေ သွားမယ်ဆိုရင်တော့ အရေးပေါ် ရေသန့်ကိရိယာ တွေ ဆောင်သွားနိုင်ရင် ပိုကောင်းပါတယ်။ စက်ဘီးသမားတစ်ယောက်ဟာ စက်ဘီးနဲ့



ခရီးထွက်နေချိန်မှာ ချွေးအရမ်းမထွက်ဘူး ဆိုရင် တောင် ရေ (၆)လီတာလောက် သောက်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ရေသန့်ဘူး ဝယ်ဖြည့်ခြင်းကတော့ ကောင်းပါတယ် တည်ငြိမ်တဲ့ ရေအရည်အသွေး ရနိုင်တဲ့အတွက် သောက်ရေကြောင့် ဝမ်းပျက် ဝမ်းလျှောဖြစ်ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သဘာဝချစ်မြတ်နိုးလို့ စက်ဘီးစီးတဲ့သူတွေအတွက် တော့ စိတ်ထဲ ခိုးလိုးခုလုဖြစ်စရာကိစ္စတစ်ခု ဖြစ်စေ တာမို့အားမပေးပါဘူး။ သောက်ရေသီးသန့်အတွက် ဆိုရင်တောင် တစ်ရက်ကို ရေသန့်ဘူးခွံ (၆)ခု

ပတ်ဝန်းကျင်ကို အမှိုက်ဖြစ်စေပါပြီ။ ရေသန့်ဘူးအများစုက ပတ်ဝန်းကျင်ကို အထိခိုက် ဆုံးဖြစ်တဲ့ ပလတ်စတစ်နဲ့ ပြုလုပ်ထားတာ မဟုတ်ပါလား။ ဒါကြောင့် အတတ်နိုင်ဆုံး ရောက်ရာဒေသက ရေကို ရေစစ်အသုံးပြုပြီး ပြန်ဖြည့်အသုံးပြုစေချင်ပါတယ်။

၃။ ကျန်းမာရေးအတွက် အထောက်အကူဖြစ်တဲ့ အစားအစာ စားပါ

ပုံမှန်အားဖြင့်တော့ စက်ဘီးနဲ့ ခရီးသွားမယ်ဆိုရင် တစ်နေ့ကို ကယ်လိုရီ ၆၀၀၀ လောက် ပျမ်းမျှကုန်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကယ်လိုရီများများရနိုင်မယ့် အစား အသောက်တွေ စားဖို့ လိုပါမယ်။ စက်တပ်ယာဉ်တွေအတွက် စက်သုံးဆီ လိုအပ်သလို စက်ဘီးသမားတွေအတွက်လည်း ကယ်လိုရီဟာ စက်သုံးဆီနဲ့အလားသဏ္ဍာန်တူပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့မြန်မာတွေ စားလေ့ရှိတဲ့ ထမင်းကလည်း ကယ်လိုရီ ကြွယ်ဝပါတယ်။ အကြိုက်ဆုံးနဲ့ အလွယ်ကူဆုံး ဝယ်ရသယ်ရ အဆင်ပြေတဲ့ အစားအစာက ငှက်ပျောသီးပါ။ ငှက်ပျောသီးက ကယ်လိုရီကြွယ်ဝသလို အင်အားအတွက် အထောက်

အကူဖြစ်တဲ့ ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ဒြပ်ပေါင်း
 လည်း ကြွယ်ဝပါတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံမှာ
 တော့ စက်ဘီးသမားအများစုက နောက်
 ကျောဘက် အိတ်ကလေးတွေထဲမှာ
 ငှက်ပျောသီးဆောင်သွားလေ့ရှိပါတယ်။
 နောက်ထပ် ကယ်လိုရီကို အလွယ်ကူဆုံး
 သယ်ယူဖို့၊ အသက်သာဆုံးနဲ့ အများဆုံး
 ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်မယ့် အစားအစာတွေက ပဲဝေဖာ၊
 နှမ်းဝေဖာ၊ သစ်စေ့၊
 ချောကလက် နက်၊ ပဲနီလေး စတာတွေပါပဲ။ နောက်ပြီး အားကစားသမားတွေ
 အတွက် သီးသန့်ထုတ်ထားတဲ့ Energy Bars တွေလည်း မြန်မာနိုင်ငံမှာ အလွယ်တကူ
 ရရှိနိုင်နေပါပြီ။



၄။ မမျှော်မှန်းနိုင်တဲ့ ရာသီဥတုအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပါ

နွေရာသီမှာ ခရီးထွက်မယ်ဆိုရင်တော့ တတ်နိုင်သလောက် စောစောထွက်ဖို့



အကြံပြုပါရစေ။ နေအရမ်းပြင်းလာရင် အရိပ်
 ကောင်းကောင်းတစ်ခုမှာ နားလိုက်တာ
 အကောင်းဆုံးပါပဲ။ နေ့လယ် ၁၁ နာရီ
 လောက်ကနေ ညနေ ၃ နာရီ လောက်ထိ
 အေးဆေးနားနေရင်း ညနေပြန်နင်းဖို့ အား
 မွေးတာပေါ့။ နောက်ပြီး UV အကာအကွယ်
 ပေးတဲ့ ဝတ်စုံတွေ၊ လိုရှင်းတွေ၊ မျက်မှန်တွေ
 အသုံးပြုဖို့ လိုပါမယ်။ ဆောင်းရာသီမှာ

ခရီးထွက်မယ်ဆိုရင်တော့ နေရောင်အစပြုချိန်မှ စနင်းတာ ကောင်းမယ်။ နှင်းကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မမြင်ရတာထက် အရှိန်ပြင်းပြင်း မောင်းလာ မယ့် ယာဉ်တွေ မြင်သာအောင် နှင်းကွဲမီးတွေ လိုအပ်ရင် ထွန်းသင့်ပါတယ်။ နောက်ပြီး နေမဝင်ခင် တစ်နာရီလောက်မှာ နားခိုမယ့်နေရာ ရောက်နေသင့်ပါပြီ။ နေဝင်တာ မြန်သလို အအေးဒဏ်ကလည်း ကြီးစိုးလာနိုင်လို့ အိပ်ဖို့အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ချိန် မရှိရင် သက်သောင့်သက်သာအိပ်ဖို့ အဆင်မပြေနိုင်လို့ နောက်နေ့တွေအတွက် အင်အားလျော့ပါးစေပါတယ်။ မိုးတွင်းကာလ ခရီးထွက်မယ်ဆိုရင်တော့ စက်ဘီး နှင်းဖို့လုပ်ထားတဲ့ မိုးကာအင်္ကျီတွေ ဝတ်သင့်ပြီး Tour Bag တွေနဲ့ အပိုစက် ကိရိယာတွေအတွက် မိုးစိုခံဖြစ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ လေပြင်းတိုက်ခတ်ခြင်းဟာ စက်ဘီးသမားတွေအတွက် အကြီးမားဆုံး အနှောင့်အယှက်ပါပဲ။ အထူးသဖြင့် လေဆန်ကို နှင်းရချိန်မှာဆို မသက်သာလှပါဘူး။ အကောင်းဆုံးက လေပြင်းကျ ချိန်မှာ ခိုင်ခံ့တဲ့အမိုးအကာအောက် ဝင်ရောက်နားခိုခြင်းဟာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ ခိုင်ခံ့တဲ့ အဆောက်အအုံ ရှာမတွေ့ဘူးဆိုရင် မြေကျင်း၊ ရေမရှိတဲ့ မြောင်းအဟောင်း တွေဟာ အကောင်းဆုံး နားခိုရာပေါ့။ စက်ဘီးသမားအများစုဟာ စက်ဘီးစီးနေရင်း ရာသီဥတုကြောင့် နေမကောင်းတာ ဖြစ်လေ့မရှိပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ နားနေချိန်မှာတော့ လုံခြုံနွေးထွေးစွာ နေနိုင်ဖို့ အထူးအရေးကြီးပါတယ်။

၅။ သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ပါ

စက်ဘီးနဲ့ ခရီးထွက်တာဆိုတော့ကာ အမြဲတမ်း ရေချိုးခန်းထဲမှာ ချိုးဖို့ မျှော်လင့်ဖို့ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ တစ်ခါတလေ ချောင်းထဲမှာ၊ တစ်ခါတလေ ကန်ထဲမှာ၊ တစ်ခါတလေ အများဆုံး ရေကန်တွေထဲမှာ ဖြစ်နိုင်ပြီး တစ်ခါတလေဆို ရေဖတ်ပဲ တိုက်တဲ့အနေ အထားတောင် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် တစ်နေ့လုံး စက်ဘီးစီးလာရတော့

mgyoe.com



ချွေးတွေ၊ ဖုန်တွေနဲ့ ညစ်ပေးနေမှာ အသေအချာ ပါပဲ။ ကိုယ်လက်သန့်ရှင်းမှုမရှိရင် ကောင်းမွန်စွာ အိပ်စက်နိုင်ခြင်း မရှိသလို ကျန်းမာရေးအတွက် လည်း ဆိုးကျိုးများနိုင်လို့ တတ်နိုင်သလောက် ရေချိုးသန့်ရှင်းရေး လုပ်ဖို့လည်း လိုပါတယ်။ မိမိ ကိုယ်တိုင်သာမက မိမိရဲ့စက်ဘီး၊ အသုံး အဆောင်တွေကိုလည်း တတ်နိုင်သမျှ ပြန်လည် သန့်ရှင်းရေး လုပ်ပေးသင့်ပါတယ်။ အထူး

သဖြင့် ဘရိတ်တွေပြန်စစ်ခြင်း၊ ချိန်းဆီထိုးခြင်း၊ ကယ်ရီယာနပ်တွေ စစ်ဆေးခြင်း၊ တာယာတွေ စစ်ဆေးခြင်းတို့ ပြုလုပ်သင့်ပါတယ်။

၆။ တောင်ပေါ်ရောဂါအတွက် ပြင်ဆင်ထားပါ



အကယ်လို့ စက်ဘီးနဲ့ ခရီးသွားမည့်သူဟာ မြေပြန့်သားဖြစ်ပြီး တောင်ပေါ် ဒေသတွေကိုစက်ဘီးစီးဖို့ ပြင်ဆင်ထားတယ်ဆိုရင်တော့ ဒီအချက်ကို လိုက်နာ ပေးပါ။ အထူးသဖြင့် ပေ ၇၀၀၀ ကျော်တဲ့ ဒေသတွေကို စက်ဘီး နင်းမယ်ဆိုရင် တောင်ပေါ်ရောဂါ တွေခံစားရတတ်ပါတယ်။ တောင် ပေါ်ရောဂါဆိုတာက Altitude Sickness လို့ ခေါ်ပြီးတော့ လက္ခဏာတွေကတော့ အသက် ရှူကျပ်၊ မောပန်း၊ မအိမ်သာ၊

နှလုံးခုန် မမှန်၊ ပျို့အန်ခြင်း စတဲ့ ဝေဒနာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ သာမန်အားဖြင့်တော့ အခိုက်အတန့်သာ ဖြစ်လေ့ရှိပြီး ခဏအနားယူလိုက်လို့ ဒေသနဲ့ အသားကျသွားရင် ပျောက်သွားတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဝေဒနာက ဆိုးလာပြီဆိုရင်တော့ ရက်အနည်းငယ်လောက် ဒေသနဲ့ အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်သွားအောင် အနားယူခြင်း သို့မဟုတ် အမြင့်ပေနည်းတဲ့နေရာကို ရွှေ့ပြောင်းခြင်းတို့ အမြန်ဆုံးပြုလုပ်သင့်ပါတယ်။ လိုအပ်ရင်ဆေးသောက်၊ ဆေးခန်းသွားတာမျိုး လုပ်ပေးပါ။ ကဖင်းဓာတ်ပါတဲ့ အစားအစာတွေ၊ အရက်သေစာသောက်စားခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ရေများများ သောက်ပါ။ လေများများ လည်ခြင်းကလည်း ရောဂါသက်သာစေပါတယ်။

၇။ မပင်ပန်းခင် အနားယူပါ

စက်ဘီးနဲ့ခရီးသွားပြီဆိုရင်တော့ စက်ဘီးသမားတိုင်းဟာ အနားယူဖို့ လိုအပ်မှာ အသေအချာပါပဲ။ အမြဲတမ်း သတိထားဖို့က သင်ဆက်သွားဖို့၊ ထပ်ခံစားဖို့ ခရီးတွေ ကျန်နေသေးတယ်ဆိုတာပါပဲ။ ဒါကြောင့် လုံလောက်တဲ့ အနားယူမှု လိုအပ်ပါတယ်။ ဘယ်အချိန်မှာ အနားယူမလဲ၊ သင် ပင်ပန်းလာပြီ၊ ကိုယ်လက်တွေ တောင့်လာပြီလို့ မထင်ခင်လေးမှာ အနားယူဖို့ ကြိုးစားပါ။ ကိုယ်လက်တွေ ကိုက်ခဲလာမှ၊ အရမ်း ပင်ပန်းလာမှ အနားယူမယ်ဆိုရင် ကောင်းမွန်စွာ အနားယူလို့ရမှာ မဟုတ်တာ တော့ သေချာပါတယ်။ စက်ဘီးနဲ့ ခရီး သွားခြင်းဆိုတာဟာ သွားချင်တဲ့ ပန်းတိုင် ရောက်တာနဲ့ ခရီးစဉ်ပြီးဆုံးတာ မဟုတ် ပါဘူး။ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းကင်း အိမ်ပြန် ရောက်မှသာ ပန်းတိုင်ပြန်ရောက်ပြီလို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ မဖြစ်ဖြစ်အောင် သွားမယ်



ဆိုတဲ့ စိတ်ဓာတ်ဟာ ကောင်းပေမယ့် အန္တရာယ်ဖြစ်လောက်တဲ့အထိ ကြိုးစားရုန်းကန် တာ မကောင်းပါဘူး။ ဒါကြောင့် အရေးကြီးဆုံးက မပင်ပန်းခင် အနားယူလိုက်ပါ။

၈။ အရေးပေါ် ဆေးပစ္စည်းတွေ ယူသွားပါ

သင် ခရီးသွားချိန်မှာ အချိန်မရွေး ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင် ပါတယ်။ အနည်းဆုံးတော့ အရက်ပြန်၊ ဆေးနီလေး၊ ပိတ်စကျဲကျဲ၊ ပတ်တီးစ၊ ဒဏ်ကြေလိမ်းဆေး၊ အကြောကပ်ပလာစတာ၊ ဆေးပလာစတာ၊ ရှူဆေးစတာတွေ ဆောင်သွားဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။ နောက်ပြီး စက်ဘီးနဲ့ ခရီးရှည်ထွက်တဲ့သူတိုင်း ဖြစ်လေ့ ရှိတာကတော့ ဝမ်းပျက်၊ ဝမ်းလျှော့ခြင်းပါပဲ။ ဒါကြောင့် ကိုယ်နဲ့အဆင်ပြေမယ့် ဆေးဝါးတွေ ကြိုတင်ယူသွားသင့်ပါတယ်။ သွားမယ့်ဒေသမှာ ဖြစ်လေ့ရှိတဲ့ ရောဂါတွေ၊ ဒုက္ခပေးလေ့ရှိတဲ့ အင်းဆက်ပိုးမွှားတွေအကြောင်း ကြိုတင်စုံစမ်းပြီး သင့်တော်တဲ့ ဆေးဝါးတွေ ဆောင်ယူသွားခြင်းကလည်း ခရီးစဉ်ချောမွေ့ဖို့ အထောက်အကူ ကောင်း တစ်ခုပါပဲ။ ကိုယ့် ကျန်းမာရေးတင်မကဘဲ စက်ဘီး ကျန်းမာရေးအတွက် ကျွတ် အပို၊ ကျွတ်ဖာတဲ့ ပစ္စည်းကိရိယာ၊ ချိန်းဆီ၊ Multi Maintenance Tools လေး တွေ ယူသွားဖို့ မမေ့ပါနဲ့။



၉။ အကြောလျှော့ပါ

အကောင်းဆုံး အမြန်ဆုံး အကြောလျှော့ခြင်းက အပျင်းကြော ဆန့်ခြင်းပါ။ အကြောလျှော့ လေ့ကျင့် ခန်းကို စက်ဘီး စမန်းခင်နဲ့ စက်ဘီး

စီးနားချိန်တွေမှာ အနည်းဆုံးအချိန် ငါးမိနစ်
 လောက်ပေးပြီး လုပ်သင့်ပါတယ်။ ကြိုတင်
 အကြောလျှော့ထားခြင်းနဲ့နားချိန်မှာ အကြော
 လျှော့ခြင်းက ကိုယ်လက် ကိုက်ခဲခြင်းအတွက်
 အကောင်းဆုံး ဖြေဆေး၊ ကြိုတင်ကာကွယ်
 ဆေးတွေပါပဲ။ စက်ဘီးခရီးစဉ် မတင်မီ ကိုယ်
 နဲ့လိုက်ဖက်မယ့် အကြောလျှော့ခြင်းပုံစံမျိုး
 လေ့လာထားတာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ သိပ်
 အရေးမကြီးဘူးလို့ ထင်ရပေမယ့် လက်တွေ့
 မှာ အကြောလျှော့လေ့ရှိတဲ့သူက ဒဏ်ရာရသက်သာလေ့ရှိပါတယ်။



၁၀။ ခံစားရင်ရန်ပျော်ရွှင်ပါ

စက်ဘီးနဲ့ ခရီးထွက်ပြီဆိုကတည်းက သင်ဟာ လောကကြီးကို အပြုသဘောနဲ့
 မြင်တတ်တဲ့သူ တစ်ယောက်ဆိုတာ သေချာသလောက် ဖြစ်နေပါပြီ။ ဒါကြောင့်
 ခရီးစဉ်အတွင်းမှာ အရာရာကို အပြုသဘောနဲ့ မြင်ပါ။ ကြည့်ပါ။ ခံစားပါ။ စက်ဘီးဖြင့်
 ခရီးရှည်ထွက်ခြင်းဟာ ကာယစွမ်းအား
 သာမက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အရည်အသွေး
 တွေပါ ကြံ့ခိုင်သန်မာဖို့လိုသလို စက်ဘီး
 ဖြင့် ခရီးရှည်ထွက်ခြင်းကြောင့်လည်း
 ကာယစွမ်းအား၊ ဉာဏစွမ်းအားတွေ
 တိုးတက်လာစေပါတယ်။ စက်ဘီးနဲ့ ခရီး
 ထွက်ခြင်းမှာ တစ်နေ့ ဘယ်လောက်ထိ



စက်ဘီးခရီးသည်

သွားမယ်၊ ဘယ်နေရာမှာ နားမယ်၊ ဘယ်နေရာထိ ရောက်ရမယ်ဆိုတဲ့ အစီအစဉ်တွေ
 အတိုင်း သွားတာထက် ကျွန်တော်ကတော့ နင်းနိုင်သလောက် နင်းမယ်၊ ရပ်ချင်တဲ့
 နေရာ ရပ်မယ်၊ နားချင်တဲ့နေရာ နားမယ်၊ သဘာဝကို ခံစားမယ်၊ သဘာဝနဲ့
 အတူ နေထိုင်မယ်၊ ဒီလိုစိတ်ဓာတ်တွေနဲ့ ခရီးထွက်တာ ပိုပြီးနှစ်သက်ပါတယ်။
 လွတ်လပ်မှုနဲ့အတူ သဘာဝတရားကြီးကို စီးမျောချင်ပါတယ်ဆိုမှ နေ့စဉ်တိကျတဲ့
 အစီအစဉ်တွေကြားမှာ မွန်းကျပ်မနေ ချင်တာကတော့ သဘာဝကျမယ်ထင်ပါတယ်။
 ကဲ မိတ်ဆွေ . . .

စဉ်းစားပါ . . .

ဘဝမှာ ကိုယ့်အတွက်၊ မိသားစုအတွက် လေးလေးနက်နက် အလုပ်တွေလုပ်ပါ။
 ကြိုးစားပါ။

တစ်ခါတလေ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်အတွက်၊ ကိုယ့်နိုင်ငံအတွက်၊ ကမ္ဘာမြေကြီးအတွက်
 ကြီးကြီးကျယ်ကျယ်တွေ လုပ်ပါ။

ဒါပေမဲ့ . . .

တစ်ချိန်ချိန်မှာတော့ သဘာဝကြီးကို ခံစားပြီး သဘာဝကြီးထဲကို စီးဆင်းနိုင်ပါစေ။
 ပေါ့ပါးတဲ့ လေးနက်မှုတွေနဲ့အတူ စက်ဘီးစီးကြပါစို့။

Ref: Internet

Health Digest Journal အတွဲ (၁၅)၊ အမှတ်(၂)

Leave No Trace

မြန်မာနိုင်ငံမှာ Adventure ခရီးစဉ်တွေကို လူစိတ်ဝင်စားမှု မြင့်တက်လာလျက်ရှိပါတယ်။ ကားနဲ့တစ်မျိုး၊ ဆိုင်ကယ်နဲ့တစ်ဖုံ၊ စက်ဘီးလည်းပါသပေါ့။ ခြေကျင်အနေနဲ့ ကတော့ ခြေလျင်တောင်တက်အသင်းတွေ သွားတာပဲ များပါတယ်။ ဒီအတွက်လည်း နေရာသစ်တွေ ရှာကြဖွေကြ၊ ဈေးကွက်ချဲ့ထွင်ကြပေါ့။ စိတ်မကောင်းစရာတစ်ခုက လူသိများသွားတဲ့ နေရာဒေသတစ်ခုဟာ ပျက်စီးခြင်းလမ်းကြောင်းပေါ် ရောက်သွားတတ်တာပါပဲ။ အဓိကက ပတ်ဝန်းကျင် ထိန်းသိမ်းရေး အသိပညာအားနည်းမှုတွေ ကြောင့်ပါပဲ။ ခြေလျင်တောင်တက်အသင်းတွေကလွဲလို့ ပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေးကို စနစ်တကျလိုက်နာသူတွေ ရှားပါတယ်။ Outdoor Adventure Tripမှ စိတ်ဝင်စားတယ်ဆိုသူတွေအတွက် ဗဟုသုတအလို့ငှာ ပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေးစနစ်တစ်ခု (Leave no trace) မိတ်ဆက်ပေးပါရစေ။

LNT မှာ အဓိက ခုနစ်ချက် ရှိပါတယ်။

၁။ Plan Ahead & Prepare

ခရီးမစတင်မီ သွားမယ့်နေရာနဲ့ပတ်သက်တဲ့ စည်းမျဉ်းတွေ၊ ဓလေ့ထုံးစံတွေ၊ ရိုးရာတွေကို ကြိုတင်လေ့လာ ပြင်ဆင်ပါ။ ကြိုတင်ပြင်ဆင်တဲ့အတွက် အပိုတွေ ယူစရာမလိုတော့ အမှိုက်တွေနည်းမယ်၊ လိုတာတွေ မရှိတော့ တွေ့ရာ ဖျက်ဆီး ယူသုံးစရာ မလိုဘူး။ နောက်ပြီး သူ့ဓလေ့ကို နှောင့်ယှက်ရာ မရောက်ဘူးပေါ့။

၂။ Travel & Camp on Durable Surfaces

တတ်နိုင်သလောက် နေရာသစ်မှာ စခန်းချခြင်း၊ လမ်းအသစ်တွေက သွားခြင်းမပြုလုပ်ပါနဲ့။ လမ်းအသစ်တွေ အတွက်၊ စခန်းချစရာနေရာတွေအတွက် အပင်တွေ ရှင်းလင်း တာဟာ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိန်းသိမ်းရာ မရောက်ပါဘူး။



၃။ Dispose of Waste Properly



စွန့်ပစ်ပစ္စည်းတွေကို သတ်မှတ်နေရာမှာသာ စွန့်ပစ်ပါ။ နေရာသီးသန့်မရှိရင်တော့ မြေကြီးထဲ ၆/၈ လက်မထိ ကျင်းတူးပြီး မြှုပ်ပေးပါ။ အထူးသဖြင့် ပလတ်စတစ်ပစ္စည်းတွေဆိုရင် ပစ်စရာ နေရာ မရှိပါက အိမ်ထိသာ ပြန်သယ်ခဲ့ပါ။

၄။ Leave What You Find

ခရီးသွားရင်း တွေ့တဲ့ သဘာဝအလှအပတွေ၊ အမှတ်တရ အရာဝတ္ထုတွေကို နှလုံးသားနဲ့ပဲ ခံစားပါ။ ယူငင်ခြင်း၊ ဖျက်ဆီးခြင်း၊



အမှတ်တရစာတွေ ရေးခြင်း၊ တစ်စုံတစ်ရာ ပြောင်းလဲခြင်း စတာတွေ မလုပ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ပန်းလေးတစ်ပွင့်တောင် မခူးဖြစ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

၅။ Minimize Use & Impacts of Fire

သဘာဝအခြေခံ ခရီးသွားတယ်ဆိုကတည်းက တစ်ချိန်ချိန် တော့ Wild Camping တောတွင်းစခန်းချခြင်းဆိုတာ ကြုံရ မှာပေါ့။ အဲလိုအချိန်တွေမှာ စားသောက်ဖို့ မီးဖိုရတော့မယ် ဆိုရင် သယ်ရလွယ်တဲ့ Stove တွေသုံးဖို့ပါပဲ။ Stove အဆင် မပြေမှ နီးစပ်ရာ သစ်ကိုင်းခြောက် သေးသေးလေးတွေ စုပြီး မီးဘေးစိတ်ချရတဲ့နေရာမှာ မီးဖိုသင့်ပါတယ်။ LNT ဆိုကတည်းကတော့ထဲကသဘာဝအမှိုက်ကိုတောင်မထိခိုက် စေချင်တာပါ။ အသုံးပြုပြီးရင်လည်း စနစ်တကျ ပြန်ငြိမ်း သတ်ဖို့ မမေ့ပါနဲ့။ ကိုယ့်စားကြွင်းစားကျန်တွေကိုလည်း သေချာ သိမ်းဆည်းစွန့်ပစ်ပါဦး။ တိရစ္ဆာန်တွေအတွက် အန္တရာယ်များတယ်လေ။



၆။ Respect Wildlife

သဘာဝအရိုင်းဆန်မှုတွေကို လေးစားတန်ဖိုး ထားပါ။ သဘာဝအတိုင်းနေတဲ့ တိရစ္ဆာန်တွေကို အနှောင့် အယှက် ဖြစ်လောက်တဲ့ ချဉ်းကပ်စောင့်ကြည့်မှုကနေ ရှောင်ကြဉ်ပါ။ မိမိအစားအစာများကိုလည်း လုံခြုံစွာ သိမ်းဆည်းပါ။ တိရစ္ဆာန်တွေ စားမိရင် ဒုက္ခများ အကျင့် ပျက်စေပါတယ်။



၇။ Be Considerate of Other Visitors

သဘာဝအလှတရားတွေ ခံစားချင်လို့ သဘာဝအခြေခံ အရိုင်းတောထဲ ခရီးနှင်နေတာမဟုတ်လား။ ဟုတ်ပါတယ်၊ အခြားသူတွေလည်း ဒီလိုပါပဲ၊ ဒါကြောင့် သူတို့လည်း အနှောင့်အယှက်မဖြစ်၊ ပတ်ဝန်းကျင်လည်း သဘာဝအတိုင်း အရိုင်းဆန်နေနိုင်အောင် ကြိုးပမ်းပေးပါ။



Ref: Internet

ကျိုက်ထီးရိုးသို့ စက်ဘီးခရီးစဉ် (၇.၄.၂၀၀၆-၈.၄.၂၀၀၆)

ကျွန်တော်က ရန်ကုန်မှာပဲမွေး၊ ရန်ကုန်မှာပဲ ကြီးပြင်းခဲ့တာဖြစ်ပြီး မိဘတွေရဲ့ နှစ်ဖက် ဆွေမျိုးရင်းချာတွေကလည်း ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီးအတွင်းမှာပဲ နေထိုင်ကြပါတယ်။ ဆိုတော့ကာ ငယ်ရွယ်စဉ် ရေရေရာရာ မမှတ်မိသေးတဲ့ အရွယ်တုန်းကတော့ ငပလီ ကမ်းခြေ၊ မကွေးမြသလွန်ဘုရား၊ ပြည်၊ တပ်ကုန်း၊ ပျဉ်းမနားတို့ကို ဘုရားဖူးခရီးတွေ အဖြစ် ရောက်ဖူးတယ်လို့ မိဘတွေကပြောလို့ သိခဲ့ရပါတယ်။ မှတ်တတ်၊ သိတတ်တဲ့ အရွယ်ရောက်တော့ ရန်ကုန်ကနေ ပုသိမ်-ချောင်းသာ ခရီးစဉ်နဲ့ ကျိုက်ထီးရိုး၊ သာမည၊ ညောင်လေးပင်ခရီးစဉ်တွေသာ အဝေးဆုံး ရောက်ဖူးပါတယ်။ ဒါကြောင့် စာတွေထဲမှာသာ ဖတ်ဖူးတဲ့ နေရာဒေသတွေကိုလည်ပတ်ဖို့ အရမ်းစိတ်အားထက်သန် ခဲ့ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် စွန့်စားခရီးသွားခြင်း ပုံစံတွေကို ပိုနှစ်သက်မိပါတယ်။

တစ်နေ့မှာတော့ ကိုယ့်လောက်တောင် မရောက်ဖူးတဲ့ သူငယ်ချင်းနှစ်ယောက် (မိုးအောင်နှင့် ချစ်စမ်းမောင်)တို့နဲ့ စကားလက်ဆုံကျရင်း သူတို့နဲ့ သိပ်သွားချင်

နေတဲ့ ကျိုက်ထီးရိုးဘုရားဖူးခရီးစဉ်အကြောင်းပြောဖြစ်ကြပါတယ်။ ကိုယ်က ဆရာကြီးပေါ့လေ။ သုံးလေးခါလောက် ရောက်ဖူးတာကိုး။ အဲဒီအချိန်တုန်းက ကျိုက်ထီးရိုးကို “ဝင်း” မှန်လုံကားတွေ ပြေးဆွဲပါတယ်။ တစ်ညအိပ်နှစ်ရက်ခရီးဆိုရင် လမ်းစရိတ်၊ စားစရိတ်နှင့် တည်းခိုစရိတ်တို့အတွက် တစ်ဦးကို စုစုပေါင်း ကျပ် ၁၅၀၀၀ လောက် ကျသင့်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီစရိတ်လောက်ကို ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်းတွေ မတတ်နိုင်တာလည်းပါတယ်။ သူများထက် ပိုအတတ်ဆန်းချင်တဲ့အခဲလည်း ရှိတော့ စက်ဘီးနဲ့ သွားဖို့ စီစဉ်ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ချစ်စမ်းမောင်က သီရိမင်္ဂလာဈေးမှာ ညဘက် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ရောင်းတယ်။ မိုးအောင်က နေ့စား လက်သမားလုပ်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်မှာလည်း သူတို့အတွက် စရိတ်စိုက်ပေးစရာ မတတ်နိုင်ပါဘူး။ အဲဒီအချိန်တွေတုန်းက အိမ်က စီးပွားရေး အကျဘက်ရောက်နေတော့ မိဘတွေအလုပ်ကို ကူဖို့ အထည်တွေ သယ်တဲ့အလုပ်ကို အလုပ်သမားခသက်သာအောင် ဟီးရိုးတံဆိပ် ကျားစီးစက်ဘီး တစ်စီးနဲ့ ကယ်ရီခ သက်သာအောင် ကိုယ်တိုင်ဝင်လုပ်ဆဲပေါ့။

ဒီလိုနဲ့ ကုန်ကျစရိတ်အနည်းဆုံးဖြစ်အောင် စက်ဘီးနဲ့ ကျိုက်ထီးရိုးဘုရားဖူး သွားကြမယ်ဆိုပြီး ရည်ရွယ်ဖြစ်ပါတယ်။ အဲလိုရည်ရွယ်ပေမယ့် ကျွန်တော်တို့ မင်္ဂလာဒုံမှာက စက်ဘီးဆိုလို့ ကယ်ရီဘီးကျားဘီးနဲ့ “မ”စီးဘီးတွေလောက်သာ အများဆုံး ရှိကြတာပါ။ စက်ဘီးနဲ့ခရီးသွားဖူးသူဆိုတာလည်း အသိတွေထဲမှာမရှိတော့ ဖြစ်မှဖြစ်ပါ့မလားလို့ စိုးရိမ်စိတ်တွေ အပြည့်နဲ့ပေါ့။ ကျွန်တော့်မှာက ဟိုနားဒီနားစီးဖို့ မောင်မြန်မာ “မ”စက်ဘီးတစ်စီး ရှိပါတယ်။ မိုးအောင်မှာ ဂျပန်“မ”စက်ဘီးတစ်စီး ရှိပါတယ်။ ချစ်စမ်းမောင်မှာ ဘာဘီးမှ မရှိပါဘူး။ ကံကောင်းချင်တော့ ထန်းပင်ကုန်း၊ အင်းစိန်မှာနေတဲ့ သူငယ်ချင်း တစ်ယောက်က သွားမယ့်နေ့ရောက်ရင် သူ့မှာရှိတဲ့ ဂျပန်ဘီးတစ်စီး ငှားမယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါနဲ့ ကျွန်တော်တို့ရက်သတ်မှတ် ကြတာပေါ့။

ခရီးသွားမယ်လို့ ပိုးဝင်တာက နွေရာသီဖြစ်နေတာကြောင့် နေအပူကို မခံလိုတာနဲ့ ညဘက်နင်းဖို့ ရွေးချယ်လိုက်ပါတယ်။ အဓိကထားပြီး ရွေးချယ်တာက လဆန်းရက် တွေဖြစ်ဖို့ပါ။ ဒါနဲ့ တစ်လလောက် လေ့ကျင့်ချိန် ယူပြီး လသာသာနဲ့ သွားလို့ရနိုင်ဖို့ လဆန်းရက်ဖြစ်တဲ့ ၂၀၀၆ ခုနှစ်၊ ဧပြီလ (၇) ရက် နေ့ညမှာ စထွက်ဖို့ တိုင်ပင်ထား လိုက်တယ်။ ကျွန်တော်က ကျောင်းပိတ်ရက်ဆို တစ်နေ့ကုန်နီးပါး စက်ဘီးပေါ်ပဲ အချိန်ကုန်ရလေ့ ရှိသလို၊ ကျောင်းဖွင့်ရက်ဆိုလည်း ကျောင်းချိန်ပြင်ပ အများစုက စက်ဘီးပေါ်ပဲ အိမ်အလုပ်လုပ်ရင်း အချိန်ကုန်ရတာ များပါတယ်။ ကျန်နဲ့သူငယ်ချင်း နှစ်ယောက်ကတော့ လေ့ကျင့်ဖို့လိုတာကြောင့် အတူတူစက်ဘီးနင်း လေ့ကျင့်ကြ ပါတယ်။ မင်္ဂလာဒုံကနေ ထောက်ကြန့်၊ အင်းစိန်၊ မြောက်ဥက္ကလာတို့ကို နေ့စဉ် အလှည့်ကျ သွားပြန်နင်းကြတာပေါ့။ ရပ်ကွက်ထဲကလူတွေကလည်း ကျွန်တော်တို့ စက်ဘီးနဲ့ သွားမယ်ဆိုတာသိတော့ လှောင်ကြ၊ ပြောင်ကြပေါ့။ စက်ဘီးစီးလေ့ကျင့် ရင်းနဲ့ မဖြစ်နိုင်ဘူးဆိုတဲ့ အတွေးတွေ ဝင်လာပေမယ့် ရပ်ကွက်ထဲက လူတွေ၊ သူငယ်ချင်းတွေရဲ့ အထင်သေးတဲ့အကြည့်တွေကို ပြန်မြင်ယောင်လာပြီး မဖြစ်ဖြစ် အောင် သွားမယ်လို့ စိတ်ဓာတ်ပိုမိုခိုင်မာလာပါတယ်။

ဒီလိုနဲ့ သွားမယ့်နေ့ မနက်ရောက်တော့ ထန်းပင်ကုန်းက သူငယ်ချင်းဆီ စက်ဘီးသွားငှားပါတယ်။ ကံဆိုးချင်တော့ သူငယ်ချင်းက ပျက်နေလို့ တစ်စစီဖြုတ်ထား ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့လည်း ဘာလုပ်လို့ ဘာကိုင်ရမှန်း မသိချိန်မှာ ရပ်ကွက်ထဲက သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်က သူ့အိမ်မှာ မစီးဖြစ်လို့ ပစ်ထားတဲ့ Mountain Bike (MTB) အဟောင်း တစ်စီးကို ပြပါတယ်။ စီးလို့တော့ မရပါဘူး။ ဒါနဲ့ စက်ဘီးပြင်ဆိုင် သွားပြတော့ နည်းနည်းပါးပါးပြင်လိုက်ရင် ကောင်းပါတယ်ဆိုတာနဲ့ စိတ်အနည်းငယ် သက်သာရပါတယ်။ အဲဒီဆိုင်မှာပဲ ဘီးဖာနည်းလက်တွေ့သင်ကြတာပေါ့။

ညနေလောက်ရောက်တော့ စက်ဘီးက ပြင်ပြီးပါပြီ။ ဒါပေမဲ့ ကယ်ရီယာတပ်လို့ မရလို့ သူ့ရဲ့အဝတ်အစားနဲ့ ရိက္ခာတွေကို ကျန်တဲ့နှစ်စီးပေါ်ပဲ မျှတင်ရတော့တာ ပေါ့။ ကျွန်တော်တို့အဖွဲ့ယူတဲ့ပစ္စည်းတွေက တစ်ယောက်ကို အဝတ်အစား(၄)စုံ၊ အိမ်ကချက်ပေးတဲ့ ချဉ်ပေါင်ဟင်း နှစ်ရက်စာနဲ့ အမဲသားခြောက်ကြော် အနည်းငယ်၊ ယမ်ယမ်ခေါက်ဆွဲထုပ် (၆)ထုပ်၊ ချက်ပြီးသား ထမင်း နို့ဆီ (၂)ဘူးချက်၊ ရေသန့်ဘူး (၆)ဘူး၊ လက်ဖက်နှင့် အကြော်စုံ (၂)ထုပ်၊ စက်ဘီးပြင်တဲ့ခွစုံနဲ့ ဘီးဖာတဲ့ပစ္စည်းတွေ၊ ဓာတ်မီး၊ လေထိုးတံ၊ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး ပစ္စည်းတွေနဲ့ဆိုတော့ ကျောပိုးအိတ်နဲ့ အပြည့်ပါပဲ။ စက်ဘီးတွေမှာ ဂျပန်ဘီးတစ်စီးပဲ (၃) ချက်ထိုး Hub Gear ပါပါတယ်။ သွားခါနီးပိုက်ဆံစစ်ကြည့်တော့ ချစ်စမ်းမောင်က ၃၀၀၀ ကျပ်ပါတယ်၊ မိုးအောင်က ၆၀၀၀ ကျပ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်က ၁၂၀၀၀ ကျပ်။ စုစုပေါင်း ၂၁၀၀၀ ကျပ်နဲ့ သုံးညအိပ် နှစ်ရက်ခရီး၊ လူသုံးယောက်စာကို စိတ်ပူမိပါတယ်။

ညနေ (၅) နာရီမှာ စထွက်မယ်ပြင်ထားပေမယ့် ချစ်စမ်းမောင်ဘီးက ခြေနင်း ကပ်သွားလို့ ပြင်နေရတာနဲ့ ညနေ(၆) နာရီမှာ စထွက်ဖြစ်ပါတယ်။ “လ”သာသာနဲ့ သွားချင်လို့ လဆန်းညမှာ နင်းခဲပေမယ့် ဖိုးရွှေလမင်းက တော်တော်နဲ့ ပေါ်မလာပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့သွားတဲ့နေ့က သောကြာနေ့ည ဖြစ်တာကြောင့် ခရီးသွားတဲ့ ကားတွေ များပါတယ်။ သင်္ကြန်ပိတ်ရက်နဲ့ ကပ်နေလို့ သင်္ကြန်မတိုင်ခင် ဘုရားဖူး သွားကြသူများတာ ထင်ပါရဲ့။ ကားသွားလာမပြန်လို့ အဖော်တွေများသလို ခံစား ရပေမယ့် တော်တော်လည်း သတိထားသွားရပါတယ်။ ချစ်စမ်းမောင်ဘီးမှာ စက်ဘီးမီး မပါလို့ သူ့ဘီးကို အလယ်မှာထားပြီး မီးစုံပါတဲ့ ကျွန်တော့်ဘီးက နောက်ဆုံးကနေ လိုက်ရပါတယ်။ ရှေ့မီးပဲပါတဲ့ မိုးအောင်ဘီးက ရှေ့ဆုံးက နင်းတာပေါ့။ တစ်နာရီ လောက်နင်း ဆယ်မိနစ်လောက်နားပေါ့လေ။ ဒီလိုနဲ့ အင်းတကော်ကျော်တော့

mg.yoe.com

ည (၉) နာရီလောက် ရှိပါပြီ။ ညနေ (၄)နာရီလောက်ကတည်းက ညစာစားထား တာဆိုတော့ ဗိုက်က ဆာတာတာဖြစ်နေပါပြီ။ ဒါနဲ့ လမ်းဘေးမှာ ရောင်းနေတဲ့ ဖရဲသီးသည်တွေကနေ ဖရဲသီးတစ်လုံး ဝယ်ပါတယ်။ ဆိုင်ရှင်က ကျိုက်ထီးရိုးကို စက်ဘီးနဲ့သွားဖူးမယ်ဆိုတာနဲ့ အလကား ပေးလိုက်ပါတယ်။ ချက်ချင်းမစားသေးဘဲ စက်ဘီးပေါ်တင်လာပေမယ့် တော်တော်လေးပြီး တင်ရတာ ခွကျတာကြောင့် ပဲခူး ဆယ်မိုင်ကုန်းအတက် လမ်းလယ်ကျွန်းပေါ်မှာပဲ ခွဲစားလိုက်ကြပါတယ်။ အခွဲတွေ ကိုတော့ ပစ်စရာအမှိုက်ပုံး မရှိတာနဲ့ လမ်းဘေးတစ်နေရာက သစ်ပင်အောက်မှာပဲ စုပုံထားလိုက်ရပါတယ်။ ဖရဲသီးတစ်လုံးကို သုံးယောက်စားလိုက်တာ ကုန်လုလု ဖြစ်ပြီး ဗိုက်တွေပြည့်ကုန်ပါတယ်။ ခရီးမသွားခင်ရက်တွေက ခရီးစဉ်အကြောင်း စိတ်ကူးယဉ်ပြီး ညညဆို ကောင်းကောင်း အိပ်မပျော်တာကြောင့် အိပ်ချင်စိတ်တွေ ပေါ်လာပေမယ့် သွားရမယ့် ခရီးဝေးသေးတာကြောင့် ခရီးဆက်ဖြစ် ပါတယ်။ ပဲခူးမြို့ အလွန် ဘုရားကြီးကိုသွားတဲ့ လမ်းပေါ်ရောက်တော့ ည (၁၂) နာရီထိုးနေပါပြီ။ “လ”ကလည်း သာ၊ ဗိုက်ကလည်း ဆာနေကြပြီဆိုတော့ လမ်းဘေးတစ်နေရာမှာ ဘီးတွေကိုရပ်ပြီး ပါလာတဲ့ ထမင်းဟင်းတွေ စားသောက်ကြပြီး နာရီဝက်လောက် နားနေလိုက်ပါတယ်။ နားတာကြာသွားတော့ ပေါင်တွေတောင့်လာတာကို ခံစားမိပြီး ခရီးတောင် ရှေ့မဆက်ချင်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ သူငယ်ချင်းတွေရဲ့ လှောင်ပြောင်သံတွေ ကြားယောင်လာမိလို့ ဆက်နင်းကြပါတယ်။ ဒီတစ်ခါတော့ အိပ်ချင်စိတ်တွေ မရှိပါဘူး။

ဘုရားကြီးကနေ စထွက်လာကတည်းက လေငြိမ်ပြီး မြေပြန့်ကို နင်းနေရာတာ ဖြစ်လို့ သက်သာပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ညောင်းလာရင် ထိုင်မနားတော့ပါဘူး။ ထိုင်နား ပြီးရင် ဆက်မနင်းချင်လို့ စက်ဘီးတွန်းနေရင်း ထွေရာလေးပါး ပြောကြတာပေါ့။ အဓိကပြောဖြစ်ကြတာက ဘယ်သူက ဘယ်တုန်းက ငါတို့စက်ဘီးခရီးစဉ် အကြောင်းကို

mgyoe.com

လှောင်နေတယ်၊ စသဖြင့်ပေါ့။ ဒီလိုတွေပြောဖြစ်ကြတော့ စိတ်ဓာတ်တွေပြန်တက်လာပြီးဆက်နင်းကြတာပေါ့။ ဝေါမြို့ကိုရောက်တော့မနက်(၂)နာရီထိုးပြီ။ ညလုံးပေါက်ရောင်းတဲ့ ကွမ်းယာဆိုင်မှာ ကွမ်းယာဝယ်ရင်း စစ်တောင်းတံတားကိုရောက်ဖို့ ဘယ်လောက် လိုသေးလဲ မေးမိတော့ ကွမ်းယာရောင်းတဲ့သူက ညီလေးတို့စက်ဘီးနဲ့ သွားရင် နောက်နေ့ညနေလောက်မှ ရောက်မယ်တဲ့။ ဒီလမ်းကို တစ်ခါမှ မသွားဖူးတဲ့ သူငယ်ချင်းနှစ်ယောက်က ကျွန်တော့်ကို စိုးရိမ်စိတ်နဲ့ ကြည့်တယ်။ ဟုတ်တယ်လေ၊ ကျွန်တော်က အေးဆေး တစ်ညလုံးနင်းသွားရင် နောက်နေ့မနက် နေထွက်တာနဲ့ ရောက်ပြီလို့ပြောခဲ့တာကိုး။ ကျွန်တော်အထင်နဲ့တွက်ခဲ့တာက မင်္ဂလာဒုံ-ကင်မွန်းစခန်း မိုင် (၁၀၀) ဝန်းကျင်ရှိပြီး စက်ဘီးနင်းရင် တစ်နာရီ(၁၀) မိုင်နှုန်းနဲ့ နားချိန်အပါစုစုပေါင်း (၁၄) နာရီလောက်ပဲ နင်းရမယ်လို့ မှန်းထားခဲ့တာကိုး။ ဒါကြောင့် ညနေ (၆) နာရီထွက်ရင် နောက်နေ့ မနက် (၈) နာရီဆို ကင်မွန်းစခန်းရောက်ပြီလို့ ပြောခဲ့တာလေ။ ဒါနဲ့သူငယ်ချင်းတွေကို အားပေးရတယ်။ “ဝေါ”မြို့ရောက်ရင် ခရီးစဉ် သုံးပုံနှစ်ပုံရောက်တာပဲ။ ဒီကွမ်းယာရောင်းတဲ့လူက သိပ်မသိလို့နေမှာပါ။ ဝေါက ထွက်တာနဲ့ဘေးမှာ စစ်တောင်းတူးမြောင်းကြီး ရှိတယ်၊ ပြီးတာနဲ့ စစ်တောင်းတံတားကို ဖြတ်ပြီး မုပွလွင်၊ ကျိုက်ထိုရောက်ပြီလို့ အားပေး စကားပြောရတာပေါ့။ ဆက်ထွက်လာပြီးတော်တော်ကြာတဲ့အထိ ကားလမ်းဘေးမှာ အရင်ကားနဲ့သွားတုန်းက မြင်ဖူးနေကျလို စစ်တောင်းတူးမြောင်းဖွေးဖွေးကြီးကို မမြင်ရဘူး။ လမ်းတစ်ဖက်ကနေ သွားကြည့်တော့လည်း ခပ်နိမ့်နိမ့်လောက်မှာ ချောင်းလေးသာသာတစ်ခုပဲ တွေ့ရတော့ ကိုယ့်ဟာကိုယ်တောင် လမ်းမှားသွားပြီလား ထင်မိတယ်။ လယ်ကွင်းပြင်ကြီးမှာ နင်းနေရတာဆိုတော့ စစ်တောင်းတံတားကိုပဲ လှမ်းမျှော်ကြည့်နေဖြစ်တယ်။ ဟိုး . . . ခပ်လှမ်းလှမ်းမှာ အကွာအဝေး တူညီတဲ့မီးတန်းကြီးကို တွေ့တော့ ဝမ်းသာအားရနဲ့ သူငယ်ချင်းတို့

စစ်တောင်း တံတားမြင်နေရပြီဆိုပြီး နင်းကြတာပေါ့။ နင်းရင်းနင်းရင်းနဲ့ မီးသီး တန်းကြီးက ရွှေနေတယ်ထင်လို့ သုံးယောက်သား ရပ်ကြည့်နေတော့မှ ဘယ်က သယ်လာမှန်းမသိတဲ့ ကင်တာပုံစံကားတန်းကြီးဖြစ်နေမှန်း သိလိုက်ရတာနဲ့အတူ ခုနက အပျော်လေးတွေတောင် ပြန်ပျောက်သွားတယ်။ ဆိုတော့ကာ သူငယ်ချင်း နှစ်ယောက်ကလည်း ပင်ပန်းနေပြီး ကျွန်တော်က နှစ်ရက်လောက်ခရီးကို တစ်ရက်ပဲ သွားရမယ်ဆိုပြီး ခေါ်လာတယ်လို့ သံသယတွေ ပိုများလာတာပေါ့။ ဆက်နင်းလာတာ အများကျေးရွာကျော်လာတော့ မနက် (၃) နာရီတောင် ထိုးလုပြီ။ လမ်းဘေးမှာ ကားပျက်လို့ ပြင်နေတဲ့ ကားဆရာတွေတွေ့တာနဲ့ ဝမ်းသာအားရ နှုတ်ဆက်ပြီး စစ်တောင်းတံတား ရောက်ဖို့ ဘယ်လောက်လိုသေးလဲလို့ မေးမိတယ်။ သူက မော်လမြိုင်ကလာပြီး မန္တလေးတက်မှာတဲ့။ သူပြန်ဖြေတဲ့ အဖြေကြောင့် သုံးယောက်သား ဆက်နင်းဖို့တောင် အားမရှိဖြစ်ရပြန်တာပေါ့။ သူက “ညီလေးတို့ စက်ဘီးနဲ့သွားရင် စစ်တောင်းတံတားကို ညနေလောက်မှ ရောက်မယ်” တဲ့လေ။ စက်ဘီးနဲ့မို့ သူ့အထင်နဲ့ ဖြေလိုက်ပုံရပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့လည်း ဆက်နင်းဖို့ အားမတင်းနိုင်တော့သလို အိပ်ချင်စိတ်က များလာတာကြောင့် လမ်းဘေးတစ်နေရာက ပထမဆုံးတွေ့တဲ့ ဇရပ်မှာပဲ နားဖို့ပြင်လိုက်တယ်။ ဇရပ်ကြီးက အောက်ခြေအုတ်ခင်းထားပြီး သွပ်မိုးထား ပါတယ်။ ဇရပ်ကြီး အပေါ်ကို ညောင်ပင်ကြီးက အုပ်မိုးထားပြီးဘေးမှာ မြေနီလမ်းလေး တစ်ခုရှိပါတယ်။ ပုံစံကိုက ချောက်ချားစရာကောင်းပေမယ့် ပင်ပန်းပြီး ဗိုက်ဆာ၊ အိပ်ချင်နေတာကြောင့် သိပ်ဂရုမစိုက်နိုင်တော့ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ တိုက်တိုက်ဆိုင်ဆိုင် ထမင်းစားဖို့ အမဲသားခြောက်ကြော်ဘူးကို ဖွင့်လိုက်တဲ့အချိန်မှာ လေမတိုက်ပါဘဲ ဇရပ်ခေါင်မိုးပေါ်ကို တံမြက်စည်းလှည်းသလို “ရဲ့ရဲ့” မြည်သံ အသံကြီးကြားလိုက် ရတယ်။ ချစ်စမ်းမောင်က ကြောက်တတ်တဲ့သူဆိုတော့ သူ့မျက်နှာ ဆီးရွက်လောက်ပဲ

ရှိတော့တယ်။ မိုးအောင်ကတော့ ငယ်ငယ်ကတည်းက ကိုရင်အဖြစ် ဝါတော်တော် များများ ဝတ်ဖူးတော့ သူက အရဲရင့်ဆုံးပါပဲ။ ကျွန်တော်ကတော့ အဖော်ကောင်း တစ်ယောက်ရှိရင် ဘာနာနာဘာဝမှ မကြောက်ပါဘူး။ ကျွန်တော်က အန္တရာယ်ကင်း အောင် ခေါ်စာပစ်သလို နည်းနည်းလောက် ကျွေးလိုက်မလားဆိုပြီး မိုးအောင်ကို အမူအရာနဲ့ပြောတော့ သူက အကျင့်ပါတယ် ကျွေးမနေနဲ့ဆိုတာနဲ့ မကျွေးတော့ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ အမဲခြောက်ကြော်ဘူးကိုတော့ ပြန်ပိတ်ပြီး လက်ဖက်ထုပ်တွေ ထုတ်ထမင်းနဲ့ နယ်လို့ လက်ဖက်ထမင်းပဲ စားလိုက်ကြပါတယ်။ စားပြီးတော့ မိုးအောင်က ထမင်းဟင်းထုပ်တွေကို သူ့နားထားပြီး တစ်ဖက်စွန်းမှာအိပ်တယ်။ ချစ်စမ်းမောင် က အလယ်မှာအိပ်၊ ကျွန်တော်က ကားလမ်းဘက် အစွန်ဆုံးမှာအိပ်လိုက်ကြတာ မနက် ရောင်နီလာချိန် လေးနာရီခွဲလောက်ကျမှ နိုးပါတယ်။ ထူးထူးခြားခြား ဇရပ်ကြီး အနောက်ဘက်က သစ်ပင်တွေ ခပ်အုပ်အုပ်တွေကြားမှာ မအိပ်ခင်က မီးရောင်လေး တွေတွေ့လို့ ရွာထင်ခဲ့ပေမယ့် မိုးလင်းမှကြည့်တော့ လူနေအိမ်တစ်လုံးမှ မရှိပါဘူး။ ကျိုးတိုးကျဲတဲ့ သင်္ချိုင်းမြေပုံလေးတွေ စီလို့။ ရွာကို သွားတဲ့ လမ်းနီလေးကတော့ ဖြောင့်စင်းလို့။

တစ်နာရီကျော်ကျော်လောက် နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက်အိပ်လိုက်ရတော့ အနည်းငယ် အားပြည့်သွားကြပါတယ်။ ဆက်နင်းတော့ ဆတ်သွားတော (ဆတ်သွားချုံ)ဆိုတဲ့ ဘူတာရောက်ပြီး အဘွားအိုတစ်ယောက်ရောင်းနေတဲ့ အကြော်တဲမှာ ဗိုက်ဖြည့်ကြ တာပေါ့။ တစ်ယောက် တစ်ရာဖိုးစားတာ အကြော်ငါးခုရပါတယ်။ ဗိုက်လည်း ပြည့်သလောက်ပါပဲ။ ဆက်နင်းလိုက်တော့ တစ်ညလုံး မျှော်လင့်ခဲ့ရတဲ့စစ်တောင်း တံတားကို တွေ့ရပါတော့တယ်။ ဒီတော့မှ သုံးယောက်လုံး မျက်နှာတွေ ရွှင်ပျလို့ မျှော်လင့်ချက်ရောင်ခြည်တွေ ပြန်တောက်ပလာတာပေါ့။ စစ်တောင်းတံတား

ကျော်တာနဲ့ ဘေးတစ်ဘက်တစ်ချက်က မြေတူးစက်နဲ့ ညှိထားတဲ့ ကမ်းပါးအမြင့်ကြီး တွေကြားရထားလမ်းနဲ့အပြိုင်ကားလမ်းပေါ်မှာစက်ဘီးစီးရတဲ့အရသာကမေ့မရပါဘူး။ နောက်ပိုင်း စစ်တောင်းတံတားအသစ်ပြီးသွားတော့ တံတားအဟောင်းဘက်က သွားတဲ့ သူတွေ မရှိလောက်တော့ပါဘူး။ သိမ်ဇရပ်ရောက်တော့ ခဏနားပြီး ရှေ့ဆက်ကြ တာပေါ့။ ကုန်းတက်တွေ၊ တောင်ကုန်းတွေ စတွေ့ရတော့တာပါပဲ။ ခရီးမထွက်ခင်က တွက်ခဲ့တာက စစ်တောင်းတံတားကျော်ရင် တောင်ကုန်းတောင်တက်တွေ ရှိမယ်၊ ဒါပေမဲ့ တောရိပ်တောင်ရိပ်ကြောင့် အေးမယ်လို့ထင်ခဲ့မိတာ။ ဒါပေမဲ့ တောင်ကုန်း မြင့်လေ သူရိယနေမင်းနဲ့ ပိုနီးလေမို့လား မသိဘူး။ ပူလိုက်တာ လွန်ရောဗျာ။ ဘေး တစ်ဖက်တစ်ချက်က ရာဘာတောတွေကလည်း လမ်းနဲ့အဝေးကြီးရယ်။ တောင်ကုန်း တစ်ခုတက်ပြီးရင် သူ့ထက်မြင့်တဲ့တောင်ကုန်းတစ်ခုက ဆီးကြိုနေပြန်ရော။ ကားနဲ့ သွားတုန်းက ဒီတောင်ကုန်းတွေ အဲ့လောက်မြင့်မယ်လို့မှ မထင်ခဲ့တာ။ နေကပူလွန်း အရိပ်ကမရှိဆိုတော့ အရိပ်ရတဲ့နေရာလောက်ထိ မနားဘဲ နင်းကြတော့ ချစ်စမ်းမောင်က တော်တော်ပြတ်ကျန်ခဲ့ပြီး စိတ်ဆိုးသွားသေးတယ်။ ရာဘာတောထဲမှာ တွေ့ရတဲ့ အကျိုဖြူဝတ် အလုပ်သမားတွေကြည့်ရင်း ကိုယ်တွေ့ရဲ့အပူက အများကြီးသက်သာ သေးတယ်လို့ တွေးရင်း ခရီးဆက်ကြတာပေါ့။

နေ့လယ် ၁၁ နာရီလောက်မှာ ကျိုက်ထိုရောက်ပြီး ကင်မွန်းစခန်းကို ဆက်နင်း ဖြစ်ပါတယ်။ နင်းရင်းနဲ့ တော်တော် ပင်ပန်းလာကြတော့ ကားလမ်းဘေးက ရေမရှိတဲ့ ချောင်းထဲ ခဏနားရင်း သစ်ပင်ရိပ်တွေကလည်း ကောင်းတော့ တစ်ရေးလောက် အိပ်လိုက်ကြပါတယ်။ ညနေ ၂ နာရီလောက်မှ ပြန်နိုးကြပြီး ကင်မွန်းစခန်းကို ခရီးဆက်ပါတယ်။ လမ်းတစ်လျှောက် ဗိုက်ဆာတိုင်း ခေါက်ဆွဲခြောက်ထုပ်တွေကို ဒီအတိုင်း ဖောက်စားလာခဲ့ပေမယ့် အာသာမပြေပါဘူး။ ညနေ ၃ နာရီလောက်မှာ

ကင်မွန်းစခန်းရောက်ပါတယ်။ စက်ဘီးအပ်ဖို့ နေရာရှာမရပါဘူး။ ထမင်းဆိုင်တွေက သူတို့ဆီမှာစားရင် စက်ဘီးအပ်ခဲ့လို့ ရတယ်ဆိုတာနဲ့ စားလိုက်ကြတာ သုံးယောက်ကို ၄၅၀၀ ကျပ် ကုန်သွားပါတယ်။ သူငယ်ချင်းတွေက ပင်ပန်းနေပြီး ကားနဲ့ တောင်ပေါ် တက်တဲ့ အတွေ့အကြုံလိုချင်တယ်ဆိုလို့ ကားနဲ့တက်လိုက်တာ ၃၀၀၀ ကျပ် (သိပ်မမှတ်မိတော့) ကုန်သွားပါတယ်။ တောင်ပေါ်ရောက်တော့ ပိုက်ဆံ စစ်လိုက်တာ စုစုပေါင်း (၁၂၀၀၀) ကျပ်လောက်ပဲ ကျန်ပါတော့တယ်။ ဒါတောင် လမ်းတစ်လျှောက်မှာ ကွမ်းယာ၊ ရေသန့်၊ သရေစာတွေပဲ စားခဲ့တာပါ။ မှောင်စ ပြုချိန်မှာ ဘုရားရင်ပြင်တော်ပေါ်ရောက်လို့ အရင်ဆုံး ဘုရားဖူးကြပါတယ်။ ပိတ်ရက်နဲ့ တိုက်သွားလို့ လူကလည်း တော်တော်များ ပါတယ်။ အခမဲ့တည်းလို့ရတဲ့နေရာတွေ လည်း မရှိတော့ပါဘူး။ ကိုယ့်ပိုက်ဆံနဲ့ထမင်းဆိုင်မှာ စားပြီးတည်းဖို့လည်း လက်ကျန် ပိုက်ဆံနဲ့ သိပ်အဆင်မပြေမှန်းသိတော့ ရွှေနန်းကျင်အဆောင်အကျော်က သိမ်ကြီး အောက်မှာပဲ ပုဆိုးခင်း၊ အထုပ်ကို ခေါင်းအုံးပြီး အိပ်ဖို့ ပြင်ရတာပေါ့။

ညဦးပိုင်းထိ လေတဖြူးဖြူးနဲ့ အိပ်လို့ကောင်းပေမယ့် မိုးလင်းကာနီးလေ အေးလေဖြစ်လာတော့ သုံးယောက်လုံး မအိပ်နိုင်တော့ပါဘူး။ လေကွယ်ရာ ပြောင်းထိုင်ပြီး စကားထိုင်ပြောရင်း မိုးစင်စင်လင်းမှ ထမင်းဆိုင်တန်းဘက်ထွက်လို့ ပါလာတဲ့အမဲသားခြောက်နဲ့ဆီထမင်းဝယ်စားကြပါတယ်။ ပြီးတော့ ဘုရားရင်ပြင်တော် ပေါ်ပြန်တက်ပါတယ်။ ရွှေသင်္ကန်းဝယ်ရင်း ဂေါပကဆီမှာ ပါလာတဲ့အထုပ်တွေ အပ်ဖို့ အကူအညီတောင်းရပါတယ်။ ရွှေသင်္ကန်းကပ်ပြီးတာနဲ့ နာမည်ကြီးနေတဲ့ ရေတံခွန်ဆီသွားပါတယ်။ လမ်းခုလတ်မှာ သက်သက်လွတ်ထမင်းကျွေးတဲ့ ဘုန်းကြီး ကျောင်းရှိပါတယ်။ ဘုန်းကြီးကျောင်းရောက်တော့ ထမင်းကျွေးချိန် စောသေးလို့ ခဏစောင့်လိုက်ရသေးတယ်။ ထမင်းစားပြီး ရေတံခွန်ကို သွားကြပါတယ်။ ရေတံခွန်

mgyoe.com

ရောက်တော့ နွေရာသီမို့ ရေက သိပ်မပါတော့ပါဘူး။ ခဏဆော့ပြီး ရေတံခွန်ကျရာ ချောင်းအတိုင်း လျှောက်သွားကြရင်း ရေအိုင်လေးတွေမှာ တင်ကျန်နေတဲ့ ငါးလေး တွေကို ချောင်းဆီ ပြန်ဖမ်းလွှတ်ပေးကြပါတယ်။ အမှန်က အချိန်ဖြုန်းနေတာပါ။ ဘုန်းကြီးကျောင်းမှာ ညစာအတွက်ပါ စားသွားကြမလို့လေ။ ကံကောင်းပါတယ်။ ဘုန်းကြီးကျောင်းကလည်း ညနေလေးနာရီလောက်ထိ ကျွေးမွေးဆဲဆိုတော့ ကိုယ်တွေ အကြိုက်ပါပဲ။ ဘုန်းကြီးကျောင်းမှာ ညနေစာစား အလှူငွေ တစ်ထောင်ထည့်ပြီး ကျီးကန်းပါးစပ်ဘုရားဝင်ဖူးလို့ ရင်ပြင်တော်ပေါ် ပြန်ရောက်တော့ မိုးချုပ်လှပြီ။ အထုပ်တွေပြန်ယူပြီး ထုံးစံအတိုင်း သိမ်ကြီးအောက်ကို ပြန်ဝင်အိပ်ကြတာပေါ့။ ဒီညတော့ လေကွယ်ရာရှာပြီး အိပ်ဖြစ်လို့ အိပ်ရေးဝဝ အိပ်ရပါတယ်။ မနက်ကို ထုံးစံအတိုင်း ဆီထမင်းနဲ့ အမဲခြောက်စားပြီး ကျောက်ထပ်ကြီးဘုရားဘက် သွားကြ ပါတယ်။ နေ့လယ်စာ ထမင်းကိုတော့ အပြန်မှာ လူသွားလမ်းဘေးက တောင်စောင်းမှာ ဖွင့်ထားတဲ့ ထမင်းဆိုင်မှာပဲ ဝင်စားကြပါတယ်။ မှတ်မှတ်ရရ အဲဒီဆိုင်မှာလည်း တစ်ယောက်တစ်ထောင်လောက် ကုန်သွားပါတယ်။ နေ့လယ်လောက်မှာ ကျိုက်ထီးရိုး ဘုရားဝင်ဖူးပြီးတစ်ခါတည်းတောင်အောက်ကို ခြေကျင်လမ်းအတိုင်း ဆင်းကြပါတယ်။ ရေမြောင်ကြီးအကျော်က တဲတစ်တဲမှာ ရေနွေးအိုး တစ်အိုးတောင်းပြီး ပါလာတဲ့ ခေါက်ဆွဲတွေကို တစ်ယောက် တစ်ထုပ်စားလိုက်ကြပါတယ်။ ခေါက်ဆွဲခြောက် ထုပ်လည်း ကုန်ပါပြီ။ ခံရခက်တဲ့ကိစ္စတစ်ခု ထိုဆိုင်မှာ ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ တဲရှင်က မေးလို့ ကျွန်တော်တို့ရန်ကုန်ကနေ စက်ဘီးနဲ့ လာတာပါဆိုတော့ သူ့ကို နောက်နေ တယ် ထင်ပါသေးတယ်။ ထင်တာက ကိစ္စမရှိဘူး။ သူပြောတဲ့စကားက ရင်ကိုလာ ထိတယ်။ “မင်းတို့ခြေသလုံးနဲ့ ဒီထိ စက်ဘီးနင်းလာတယ်ဆိုတာ နားရှိလို့သာ ကြားရ တယ်. . . မယုံ”တဲ့။

ညနေ ၅ နာရီလောက် ကင်မွန်းစခန်းကနေ ပြန်ထွက်တော့ မိုးအောင် ဘီးက ပေါက်ပါတယ်။ ဖာတဲ့ပစ္စည်းတွေ ပါပေမယ့် မလှမ်းမကမ်းမှာ စက်ဘီးပြင်ဆိုင်ရုံလို့ ဆိုင်မှာပဲ ပြင်လိုက်ပါတယ်။ လေစုန်အတိုင်း နင်းလာရတော့ မုပ္ပလင်ကို ည ၉ နာရီ ကျော်လောက်မှာ ရောက်ပါတယ်။ ဗိုက်တွေကဆာနေတုန်း ရွာက ဗွီဒီယိုရုံဘေးမှာ အကြော်ရောင်းနေတာတွေ့လို့ ဝင်စားကြပါတယ်။ ကံကောင်းတာက ဘေးက မုန့်ဆိုင် လေးမှာ အလှူလုပ်လို့ဆိုပြီး ကိုယ်တွေကို အတင်းမုန့်တွေ ခေါ်ကျွေးပါတယ်။ မုန့်ကျွဲသည်းတွေပါ။ မုန့်လွန်းလို့ တစ်ခါမှမစားတဲ့ မုန့်ကျွဲသည်းတွေ ဆာဆာနဲ့ စားလိုက်တာ နှစ်လေ့ ပြောင်ရော။ အလှူရှင်လည်း ကျွန်တော်တို့ကို ဖုတ်ဝင်လာတယ် ဆိုပြီး ရိုက်မထုတ်တာ ကံကောင်းတာပဲ။ စကားပြောဖြစ်ရင်းနဲ့ သူက ရန်ကုန်သား တွေဆို အရမ်းမုန်းသတဲ့။ သူ ရန်ကုန်လာတုန်းက မင်္ဂလာဒုံဈေးကနေ ဖော်ဘွားကြီး ကုန်းကွဲထဲငှားတာ ၅၀၀၀ ကျပ်ပေးလိုက်ရပြီး အကြာကြီးပတ်မောင်းလို့တဲ့။ ရန်ကုန် သားတွေဆို လူလည်တွေချည်းပဲလို့ ထင်မှတ်သွားပုံ ပေါ်တယ်။ အဲဒီအချိန်တုန်းက မင်္ဂလာဒုံကနေ ဆူးလေထိတောင် တက္ကဆီခက ၁၀၀၀ ကျော်ပဲ ကျသင့်တဲ့အချိန်ပေါ့။

သန်းခေါင် ၁၂ နာရီလောက်ရောက်တော့ ပဲခူးအဝင် မုတ္တလိန္ဒာဘုရား ဝင်ဖူးရင်း ဘုရားပေါ်မှာပဲ အိပ်လိုက်ကြတာ။ မနက် ၄ နာရီလောက်မှ နိုးပါတယ်။ ပိုက်ဆံကလည်း ၁၅၀၀ ကျပ်ပဲ ကျန်တော့ပါတယ်။ ဒါနဲ့ ပဲခူးအထွက်က လမ်းဘေး ထမင်းကြော်ဆိုင်မှာ ဈေးမေးပြီးမှ ထမင်းကြော်ဝင်စားကြတာ တစ်ပွဲကို ၄၀၀ ကျပ် ကုန်ပါတယ်။ ကျန်တဲ့ပိုက်ဆံကို ကွမ်းယာဝယ်ပြီး ဆက်နင်းကြပါတယ်။ ကွမ်းယာ စားရင်း စက်ဘီးနင်းတာ မကောင်းပေမယ့် အိပ်ချင်ပြေပြီး ဗိုက်အဆာ ခံပါတယ်။ မင်္ဂလာဒုံ ဝါယာလက်ရောက်တော့ နေ့လယ် ၁၁ နာရီထိုးပါပြီ။ ဒီရောက်မှ ချစ်စမ်းမောင်ရဲ့ဘီးက ချိန်းပြတ်ပါတယ်။ ဒါနဲ့ ပြင်မနေတော့ဘဲ (ပြင်လည်း မပြင်

တတ်ပါဘူး) ကျွန်တော်နဲ့ မိုးအောင်က ကြိုးနဲ့ တစ်ယောက်တစ်လှည့်ဆွဲရင်း အိမ်ပြန်ရောက်တော့ နေ့လယ် ၁၂ နာရီ။ ထမင်းစားပြီး ရပ်ကွက်ထဲလှည့်လည် အောင်ပွဲခံကြတာပေါ့။ ကျွန်တော်တို့ ပြန်မရောက်ခင်ကတည်းက ကျွန်တော်တို့ တကယ်နင်းနေကြတယ်ဆိုတဲ့အကြောင်း ရပ်ကွက်ထဲက သိနေကြပါပြီ။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ရပ်ကွက်ထဲက ကျွန်တော်တို့နဲ့ ရင်းနှီးတဲ့သူအချို့လည်း ကျိုက်ထီးရိုးဘုရားသွားဖူးကြတော့ လမ်းမှာ အသွားရော အပြန်ရော ကျွန်တော်တို့ကို တွေ့ခဲ့တဲ့ အဖွဲ့တွေက ကြိုပြောထားကြတာပါ။ ခုခေတ်လို ဖုန်းတွေမပေါ်သလို၊ လိုင်းကားနဲ့ သွားကြတာဆိုတော့ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ဆက်သွယ်ဖို့ မလွယ်ကူလို့ ဘာအကူအညီမှ မပေးနိုင်ခဲ့ကြတာပါတဲ့။

ခရီးစဉ်အတွင်း ဝမ်းအနည်းဆုံးကတော့ ပိုက်ဆံမလောက်မှာစိုးလို့ အမှတ်တရဓာတ်ပုံတစ်ပုံတောင် မရိုက်ခဲ့နိုင်တာပါပဲ။ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ် ရူးခဲ့ကြတာဆိုပေမယ့် စိတ်ဓာတ်ကျစရာကြုံလာတိုင်း ဒီခရီးစဉ်ကို ပြန်တွေးမိခြင်းက စိတ်ဓာတ် ခွန်အား နှစ်ဆပြန်တိုးလာစေတယ်။ ခုချိန်ထိ စက်ဘီးခရီးစဉ်တွေ တော်တော်များများသွားခဲ့ပေမယ့် အဲဒီတုန်းကသွားခဲ့တဲ့ ကျိုက်ထီးရိုး ခရီးစဉ်လောက် ရင်ခုန်စရာကောင်းတာ မခံစားမိသေးပါဘူး။



ကျိုက်ထီးရိုးဘုရားသို့ ဒုတိယအခေါက်သွားစဉ် (ရဲဝင်းနိုင်၊ မျိုးမြင့်စိုလ်၊ မိုးအောင်)





ခရီးအကွာအဝေးများ

ခရောင်လမ်းခွဲ-ထောက်ကြန့်	= ၁၃. ၂ ကီလိုမီတာ
ထောက်ကြန့်-ပဲခူး	= ၅၄. ၂ ကီလိုမီတာ
ပဲခူး-ဝေါ	= ၃၄. ၄ ကီလိုမီတာ
ဝေါ-မုပ္ပလင်(စစ်တောင်းတံတားဟောင်းမှ)	= ၃၅. ၃ ကီလိုမီတာ
ဝေါ-မုပ္ပလင်(စစ်တောင်းတံတားသစ်မှ)	= ၂၉. ၅ ကီလိုမီတာ
မုပ္ပလင်-ကျိုက်ထို	= ၂၃. ၈ ကီလိုမီတာ
ကျိုက်ထို-ကင်မွန်းစခန်း	= ၁၄. ၈ ကီလိုမီတာ

မှတ်ချက်

လမ်းတစ်လျှောက် ပျမ်းမျှအမြင့်ပေမှာ ပေ (၅၀)မှ ပေ (၁၀၀) အတွင်းသာ ရှိပါသည်။ အင်းတကော်နှင့် ပဲခူး ကြားတွင် ကုန်းကမူအနည်းငယ်ရှိပြီး အမြင့်ဆုံးအမြင့်ပေ (၁၅၇ ပေ)ရှိပါသည်။ ပဲခူးနှင့် စစ်တောင်းတံတားကြားသည် မြေပြန့်ဖြစ်ပါသည်။ စစ်တောင်းတံတားနှင့် ကျိုက်ထို(ကင်မွန်းစခန်း)ကြားတွင် အတက်အဆင်းများပြီး အမြင့်ဆုံးနေရာသည် (၂၄၂ ပေ) ရှိပါသည်။ (Google Earth မှ အချက်အလက်များ ရယူထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။)

လည်ပတ်စရာနေရာများ (ကိုးကားအင်တာနက်)

၁။ ပဲခူးမြို့

(က) ရွှေသာလျောင်းဘုရား

ရွှေသာလျောင်း ဗုဒ္ဓရုပ်ပွားတော်ကို ဟံသာဝတီဘုရင် သမလ၊ ဝိမလမင်း ဆက်မှ ၁၃ဆက်မြောက်ဘုရင် မိဂါဒိပ္ပ မင်းလက်ထက် ခရစ်နှစ် ၉၄၄ တွင် တည်ထားခဲ့သည်။ ရုပ်ပွားတော်၏ မူလဘွဲ့အမည်မှာ ကုသိနာရုံဘုရား ဖြစ်ပြီး အလျား ၅၅ မီတာ (၁၈၀ ပေ) နှင့် အမြင့် ၁၆ မီတာ (၅၂ ပေ) ရှိပြီး ကမ္ဘာပေါ်ရှိ ဒုတိယအကြီးဆုံး လျောင်းတော်မူဘုရား တစ်ဆူ ဖြစ်သည်။

(ခ) ရွှေမော်ဓောစေတီ

ရွှေမော်ဓောစေတီသည် ပဲခူးမြို့ အရှေ့ဘက် ဟင်္သာကုန်းအစုတွင် တည်ထားပြီး မြန်မာနိုင်ငံရှိ တန်ခိုးကြီးဘုရားများအနက် တစ်ဆူအပါအဝင် ဖြစ်၍ သင်တိုင်းစေတီခေါ် မကိုဋ်စေတီမျိုးဖြစ်သည်။ စတင်တည်ထား သည် ခုနှစ်နှင့် ဌာပနာတို့နှင့်ပတ်သက်၍ ဘုရားသမိုင်းအမျိုးမျိုးကွဲပြား လျက် ရှိသည်။ ရွှေမော်ဓောဘုရားသည် ငလျင်ကြောပေါ်တွင် တည်ရှိ သောကြောင့် ၃၂ ကြိမ်တိုင်တိုင် ပြိုပျက်ခဲ့ရပြီး နောက်ဆုံး မြန်မာ့ လွတ်လပ်ရေးခေတ်တွင် ၃၃ ကြိမ်မြောက်အသစ်ပြန်လည် တည်ဆောက် ခဲ့ပြီး အမြင့်ဉာဏ်တော် ၃၇၃ ပေ ၉ လက်မ မြင့်သည်။

(ဂ) ကမ္ဘောဇသာဒီနန်းတော်

သက္ကရာဇ် ၉၂၉ ခုတွင် ဒုတိယပြည်ထောင်စုမြန်မာနိုင်ငံကို တည်ထောင် ခဲ့သော ဘုရင့်နောင်မင်းတရားကြီးက တည်ဆောက်ခဲ့သည့် နန်းတော် ဖြစ်သည်။ သားတော် နန္ဒဘုရင်လက်ထက်တွင် တောင်ငူဘုရင်ခံမင်းရဲ

သီဟသူနှင့် ရခိုင်ဘုရင် မင်းရာဇာကြီးတို့၏ တိုက်ခိုက်မှုအောက် ရှုံးနိမ့် ခဲ့ရပြီးတောင်ငူတပ်နှင့် ရခိုင်တပ်တို့မှ ကမ္ဘောဇသာဒီနန်းတော်ကို မီးတိုက် ဖျက်ဆီးခြင်း ခံရလေသည်။ စစ်အစိုးရလက်ထက်တွင် အတွင်းရေးမှူး (၁)အဖြစ် တာဝန်ယူသည့် ဗိုလ်ချုပ်ကြီး ခင်ညွန့်၏ ဦးဆောင်မှုဖြင့် အသစ်ပြန်လည်တည်ဆောက်ခဲ့ပြီး ယနေ့တွေ့နေရသည့် ကမ္ဘောဇသာဒီ နန်းတော်မှာ မူရင်းမဟုတ်ဘဲ တူညီအောင် တည်ဆောက်ထားသည့် နန်းတော်သစ် ဖြစ်သည်။

(ဃ) ကလျာဏီသိမ်တော်ကြီး

ကလျာဏီသိမ်တော်ကြီးကို ဟံသာဝတီပြည့်ရှင် ဓမ္မစေတီမင်းက ခရစ်နှစ် ၁၄၇၆ ခုနှစ်တွင် သိက္ခာသစ်တင်နိုင်ရန် ဆောက်လုပ်လှူဒါန်းခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။ ခရစ်နှစ် ၁၄၈၀ ခုနှစ်ခန့်က ရေးထိုးခဲ့သော ကလျာဏီကျောက်စာ များကြောင့် ထင်ရှား ကျော်ကြားပြီး သာသနာဝင်နှင့် သမိုင်းအဖို့ များစွာ အထောက်အကူဖြစ်စေသည်။

(င) မဟာစေတီ

မဟာစေတီသည် ပဲခူးမြို့၊ ပဲခူးမြစ်၏ အနောက်ဘက်ကမ်း၊ ကလျာဏီ သိမ်တော်ကြီး၏ အနောက်မြောက် ယွန်းယွန်းတွင် တည်ရှိပြီး ဆင်ဖြူ များရှင် ဘုရင့်နောင်မင်းတရားကြီး၏ ကောင်းမှုတော်ဖြစ်သည်။ မွေတော်၊ ဓာတ်တော် များကို ဌာပနာတည်ခဲ့ပြီး ၁၅၉၉ ခုနှစ်တွင် အနောက်ဖက် လွန်မင်းသည် ပဲခူးကိုသိမ်းပိုက်ပြီး မွေတော်ဓာတ်တော်များကို တောင်ငူသို့ ပင့်ဆောင်ခဲ့သည်။ ၁၆၃၆ ခုနှစ်တွင် သာလွန်မင်းတရားသည် တောင်ငူကို တိုက်ခိုက်ပြီး မွေတော်ဓာတ်တော်တို့ကို အင်းဝသို့ ပင့်ဆောင်ကာ စစ်ကိုင်း မြို့တွင် ကောင်းမှုတော်စေတီကို တည်ထားကိုးကွယ်ခဲ့သည်။ မဟာစေတီ

သည် စစ်ကိုင်းပြတ်ရွှေကြောကြောင့် အကြိမ်များစွာ ငလျင်ဒဏ်ခံခဲ့ရပြီး ၁၉၅၀ ခုနှစ်တွင် နောက်ဆုံးအကြိမ် ပြန်လည်တည်ထား ကိုးကွယ်ခဲ့သည်။

၂။ ကျိုက်ထိုမြို့

(က) ကျိုက်ထီးရိုးစေတီတော်မြတ်

ကျိုက်ထီးရိုးစေတီတော်မြတ်သည် မြန်မာနိုင်ငံ၏ အထင်ရှားဆုံး စေတီများထဲမှတစ်ဆူဖြစ်သည်။ Golden Rock ဟု ကမ္ဘာတွင် ထင်ပေါ်ကျော်ကြားသည်။ ဗုဒ္ဓါဏရသေ့သည် မိမိကွယ်လွန်သွားခဲ့သော် ဆံကျစ်အတွင်း ပူဇော်ထားသည့် ဂေါတမမြတ်စွာဘုရား၏ ဆံတော်သုံးဆူကို မည်သို့ ပူဇော်ရမည်နည်းဟု ပူပန်စိုးရိမ်မိချိန်တွင် သိကြားမင်းက လူ့ပြည်ဆင်း၍ ရသေ့ကြီး၏ဆန္ဒအတိုင်း ရသေ့ဦးခေါင်းနှင့်တူသော ကျောက်တုံးကို ရှာဖွေကာ ကျောက်တုံးကို သန်လျက်ဖြင့်ထွင်း၍ ဆံတော်တစ်ဆူကို ဌာပနာခဲ့သည်။ ထိုသို့ကျောက်တုံးပေါ်တွင် တည်ထားခဲ့သော စေတီတော်ကို မွန်ဘာသာဖြင့် ကျိုက်ကုသရိုး၊ မြန်မာဘာသာဖြင့် ရသေ့ရွက်သောဘုရားဟု ခေါ်ကြသည်။ နောင်ကာလကြာလတ်သော် ကျိုက်ထီးရိုးဟု စကားရွေ့လျောလာခဲ့သည်။ ကျိုက်ထီးရိုးဘုရားဖူးသွားလျှင် ကျီးကန်းပါးစပ်ဘုရား၊ ကျောက်ထပ်ကြီးဘုရား၊ ရေတံခွန်၊ ကဒတ်ချောင်း စသည့် နေရာများပါ လည်ပတ်နိုင်သည်။

(ခ) ကျိုက်ပေါလောစေတီတော်မြတ်

ဘီစီ (၄) တွင် သီရိလင်္ကာကိုအုပ်ချုပ်သော ဒေဝါနံပိယတိဿမင်း၏ ကောင်းမှုတော်ဖြစ်သည်။ သာသနာပြန့်ပွားစေရန် အလို့ငှာ ဆင်းတုတော် (၄) ဆူကို ကရမက်သားဖြင့် ထုလုပ်ပူဇော်ပြီး ကျွန်းတုံး၊ သင်္ကန်းတုံး၊ ပိန္နဲတုံး၊

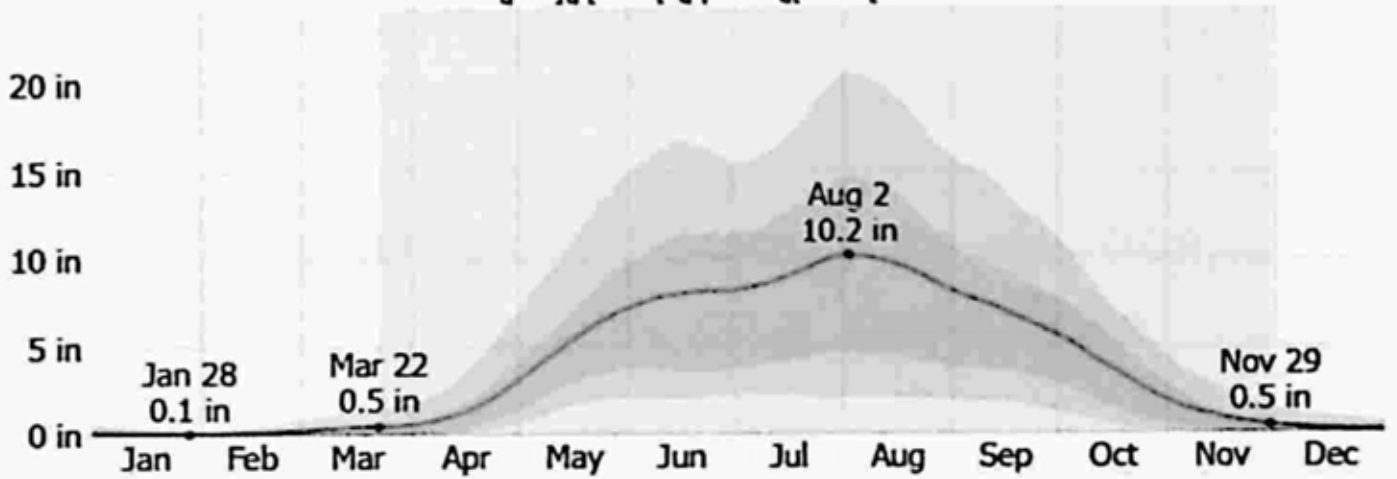
mg.yoe.com

ကျောက်ဘီးတို့ပေါ် တင်၍ သမုဒ္ဒရာအတွင်းသို့ မျှောရာ ကျောက်ဘီး
 ဖြင့် မျှောသည့်တစ်ဆူသည် ကျိုက်ထိုမြို့တောင်ဘက် ဆီးကုန်းချောင်း
 တွင် ဆိုက်ကပ်ပြီး ကျိုက်ပေါလောဘုရားဟု အမည်တွင်ခဲ့သည်။
 ဆင်းတုတော်ကို အမွှေးနံ့သာဖြင့် ဆေးကြောပူဇော်ရာ ညာဘက်
 နားထင်နားတွင် အမည်းစက်တစ်လုံးတွေ့ရပြီး အစွန်းကွက်ဟု ထင်သဖြင့်
 တိုက်ချွတ်ဆေးကြောသော်လည်း မပျောက်ပျက်ချေ။ ရွှေဆိုင်းများ
 အထပ်ထပ်ကပ်လှူသော်လည်း တစ်နာရီခန့်အကြာတွင် ပြန်ပေါ်လာတတ်
 သဖြင့် ထိုအဖြစ်အပျက်ကို အစွဲပြုကာ မှဲ့ရှင်တော်ဘုရားဟု အမည်တွင်
 လာခဲ့သည်။

ရာသီဥတုအခြေအနေ

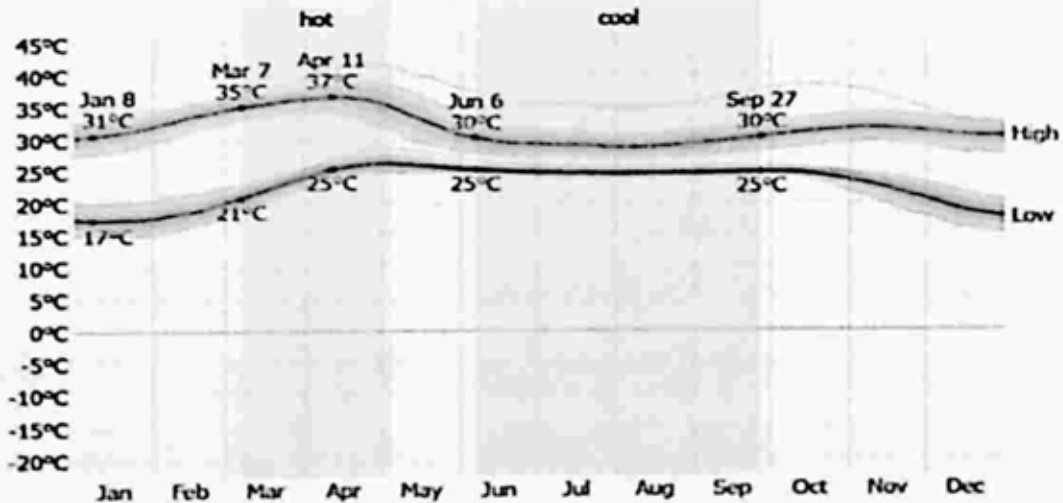
ပျမ်းမျှမိုးရေချိန် (ကျိုက်ထို)

ပျမ်းမျှမိုးရေချိန် (ကျိုက်ထို)



ပျမ်းမျှအပူချိန် (ကျိုက်ထို)

Average High and Low Temperature



Ref: <https://weatherspark.com/countries/MM>